

## MENU NORMOCALORICO AGOSTO 2.021

	LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VENRES	
	02-aqo	Suxerencias cea	03-aqo	Suxerencias cea	04-aqo	Suxerencias cea	05-aqo	Suxerencias cea	06-aqo	Suxerencias cea
1ª Semana	CREMA VEXETAL	ENSALADA DE COENGOS CON AMORODOS E QUEIXO	ENSALADILLA	ESCAROLA CON UVAS, PIÑONS E QUEIXO	ENSALADA MEDITERRÁNEA	QUINOA CON SALSA DE TOMATE	CHÍCHAROS CON XAMÓN	BURRITO DE VERDURAS	PASTA CON PISTO DE VERDURAS	ARROZ DE CABAZA SALTEADO
	FILETE RUSO CON ARROZ	DORADA CON PATACA COCIDA	PEIXE A PRANCHA CON BRÉCOL E COGUMELOS	ARROZ CON VERDURIÑAS E POLO	ESTUFADO DE TENREIRA CON PATACA	SALMÓN CON XUDIÁS VERDES	PEIXE O FORNO CON VERDURAS	LOMBO CON KALE	POLO ASADO CON ENSALADA	TORTILLA DE PATACA
	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
	09-aqo	Suxerencias cea	10-aqo	Suxerencias cea	11-aqo	Suxerencias cea	12-aqo	Suxerencias cea	13-aqo	Suxerencias cea
2ª Semana	CREMA DE CABACIN	ENSALADA WALDORF	XUDIÁS SALTEADAS	PATACA CON PEMENTOS ASADOS	ENSALADA DE PASTA	ARROZ DE COLIFLOR	XUDIÁS CON OVO COCIDO	ENSALADA DE TOMATE E CEBOLA	CROQUETAS	ENSALADA DE LETUGA CON MAZÁ
	PESCADA Á ROMANA CON ENSALADA	LURAS Á PRANCHA CON QUINOA	PEITUGA Á PRANCHA CON ARROZ	REVOLTO DE OVO, ACELGAS E GAMBAS	RAXO A NAPOLITANA CON ENSALADA	TORTILLA PAISANA	ZORZA DE POLO CON PATACA COCIDA	CHIPIRONS Á PRANCHA CON GUARNICIÓN DE LEGUMES	PALOMETA EN SALSA CON VERDURIÑAS	OVOS Ó PRATO CON CHÍCHAROS E SALSA DE TOMATE
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
	16-aqo	Suxerencias cea	17-aqo	Suxerencias cea	18-aqo	Suxerencias cea	19-aqo	Suxerencias cea	20-aqo	Suxerencias cea
3ª Semana	ENSALADA TROPICAL	FABAS Á VINAGRETA	LENTELLAS VEXETAIS	EMPANADA VEXETAL	ENSALADA DE ARROZ	ENSALADA DE TOMATE CON QUEIXO E OUREGO	MINESTRA SALTEADA	ENSALADA MIMOSA	CREMA DE CENORIA	ENSALADA DE QUINOA CON VERDURAS E LEGUMES
	TENREIRA ESTUFADA CON FIDEO	PARROCHAS CON PURÉ DE PATACA	PESCADA CON ENSALADA	REVOLTO DE OVO CON BRÓCOLI E PORRO	MILANESA DE POLO CASEIRA CON COGUMELOS	XARDA Á PRANCHA CON GORNICIÓN DE YUKA FRITA	PEIXE REBOZADO CON PATACA	PASTA INTEGRAL CON OVO	LOMBO ASADO CON MACARRÓNS E VERDURIÑAS	PEIXE Á PRANCHA
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
	23-aqo	Suxerencias cea	24-aqo	Suxerencias cea	25-aqo	Suxerencias cea	26-aqo	Suxerencias cea	27-aqo	Suxerencias cea
4ª Semana	BRÓCOLI CON PATACA	ENSALADA DE LETUGA, MAZÁ, NOCES, UVAS PASAS E QUEIXO	PIZZA MARGARITA	ESPÁRRAGOS TRIGUEIROS	ENSALADA DE GARAVANZOS	ENSALADA DE TOMATE CON AGUACATE	OVOS CON XUDIÁS E PATACAS	GAZPACHO	ENSALADA CON XOUBAS E QUEIXO	TABULÉ DE COUSCOUS CON LEGUMES
	POLO Ó CHILINDRÓN CON VERDURIÑAS	EMPANADA DE XOUBAS	TENREIRA ASADA CON GUARNICIÓN	XARDA CON PATACA COCIDA	PEIXE Ó FORNO CON PATACA E CENORIA	PASTA CON BOLOÑESA DE PAVO	RAXO CON ENSALADA	PESCADA Á GALEGA	ARROZ MARIÑEIRO	TORTILLA DE CABACÍN E QUEIXO
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA
	30-aqo	Suxerencias cea	31-aqo	Suxerencias cea						
CREMA DE BRÉCOL	PASTA CON CHAMPIÑÓNS	ENSALADA DE VERDURAS CON LENTELLAS	ENSALADA DE TOMATE CON AGUACATE							
PESCADA Á ROMANA CON PATACA	LURAS	ESTUFADO DE PAVO CON PASTA	TORTILLA DE PATACA							
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA						