

MENU NORMOCALORICO OCTUBRE 2021 CENTRO DE DIA

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES					
1ª Semana - SEM: 39	 <p>Grupo AF Servicios de Hostelería</p>						1-oct.	Suxerencias de Cea		
							MINESTRA SALTEADA	FERVIDO DE VERDURAS		
							GUIZO DE TENREIRA CON PATACAS	SALMÓN CON ARROZ		
							FROITA	FROITA		
2ª Semana - SEM: 40	04-oct	Suxerencias de Cea	05-oct	Suxerencias de Cea	06-oct	Suxerencias de Cea	07-oct	Suxerencias de Cea	08-oct	Suxerencias de Cea
ENSALADA CON XARDA OU CREMA DE VERDURAS	PEMENTO ASADO	SOPA DE VERDURAS	BRÓCOLI	GARAVANZOS CON ESPINACAS	ENSALADA	CHÍCHAROS CON XAMON	PATACAS AO POBRE	CREMA DE COLIFLOR	ENSALADA VARIADA	
SALMÓN A PRANCHA CON PATACA O VAPOR	PEITUGA DE PAVO CON QUINOA	POLO EMPANADO CON SALSAS E GORNICIÓN	TORTILLA DE PATACA	PESCADA Á ROMANA CON CHICHAROS	WRAPS DE VERDURAS E HUMUS	ALBONDEGAS CON ARROZ	LIRIOS CON BRÓCOLI	FILETE EN SALSAS CON GORNICIÓN DE PASTA	PASTA CON SALMÓN	
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	
3ª Semana - SEM: 41	11-oct	Suxerencias de Cea	12-oct	Suxerencias de Cea	13-oct	Suxerencias de Cea	14-oct	Suxerencias de Cea	15-oct	Suxerencias de Cea
SOPA DE FIDEO	ENSALADA VARIADA	DIA DO PILAR			ENSALADA DE XOUBAS	GRELLADA DE VERDURAS	FABADA VEXETAL	PASTA CON XUDÍAS VERDES	FIDEO CON VERDURIÑAS	TOMATE CON QUEIXO
TENREIRA ASADA CON GORNICIÓN	POLO ASADO CON ARROZ				POLO EN SALSAS DE COGUMELOS E GORNICIÓN DE ARROZ	PEIXE CON PATACA COCIDA	PALOMETA CON PATACA E BRÉCOL COCIDO	REVOLTO DE OVO E TOMATE	LOMBO A PRANCHA CON ENSALADA	COLIFLOR REBOZADA
FROITA	FROITA				IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
4ª Semana - SEM: 42	18-oct	Suxerencias de Cea	19-oct	Suxerencias de Cea	20-oct	Suxerencias de Cea	21-oct	Suxerencias de Cea	22-oct	Suxerencias de Cea
ENSALADA ARELAS OU CREMA DE CABACÍN	QUINOA CON PIÑA E AGUACATE	XUDIAS CON XAMON E TOMATE	ENSALADA DE RÚCULA	SOPA MINISTRONE CON LEGUMES	COGUMELOS CON XAMÓN	ENSALADA MIXTA CON XARDA OU CREMA DE CENORIA	ENSALADA DE DE LEITUGA, LARANXA E FIGOS OU DÁTILES	CREMA DE CABACÍN	COLIFLOR	
GUIZO DE TENREIRA CON PASTA	TORTILLA DE QUEIXO	PESCADA O FORNO CON PATACA	POLO CON ARROZ	HAMBURGUESA DE POLO CON ENSALADA	OVOS RECHEOS	RAXO O FORNO CON ARROZ	LOMBO CON FIDEOS OU QUINOA	PESCADA Á GALEGA CON PATACA E CHICHAROS	FILETE DE POLO CON PATACAS	
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	
5ª Semana - SEM: 43	25-oct	Suxerencias de Cea	26-oct	Suxerencias de Cea	27-oct	Suxerencias de Cea	28-oct	Suxerencias de Cea	29-oct	
CREMA DE BRECOL	ENSALADA DE TOMATE E AGUACATE	ARROZ TRES DELICIAS	GRELLADA DE VERDURAS	CALDO GALEGO	ENSALADA CON AGUACATE	LENTELLAS ESTUFADAS	CHAMPIÑÓNS CON XAMÓN	DIA DE LOS ESTADOS UNIDOS NUGGETS CON SALSAS BARBACOA HAMBURGUESA EN PAN CON PATACAS FRITAS POSTRE TÍPICO		
REVOLTO DE PASTA CON OVO	ARROZ CON PEIXE	PEITUGA A PRANCHA CON ENSALADA	PEIXE CON PATACA COCIDA	MACARRÓNS CON PEIXE OU XARDA	REVOLTO DE PATACAS	TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ	PEIXE CON PATACA			
IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA			

