

## MENU NORMOCALORICO ABRIL 2-018

	LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VENRES		
	02 abril	Suxerencias de Cea	03 abril	Suxerencias de Cea	04 abril	Suxerencias de Cea	05 abril	Suxerencias de Cea	06 abril	Suxerencias de Cea	
1ª Semana			<b>ENSALADA MEDITERRÁNEA CON LAZOS DE PASTA</b> (LEITUGA, TOMATE, OLIVAS, MILLO DOCE, XARDA E ESPÁRRAGOS)	ARROZ INTEGRAL CON CHAMPIÑONS	<b>MACARRONS GRATINADOS</b> (PASTA (50%), QUEIXO, LEITE, FARIÑA DE MILLO, MANTEQUILLA) CON CHAMPIÑONS	VERDURA COCIDA CON PATACA	<b>SOPA DE PIÑÓN CON VERDURAS E LEGUMES</b> (CALDO BASE (OSO DE TENREIRA, POLO, PORRO, CEBOLA, CENORIA)	WOK DE VERDURAS CON NABO	<b>ARROZ TRES DELICIAS</b> (ARROZ, XAMON COCIDO, CHICHAROS, CENORIA, CEBOLA, MILLO DOCE, OVO PASTEURIZADO, GAMBA PELADA)	ESPINACAS CON PATACA COCIDA	
			<b>FILETE DE PESCADA A ROMANA CON PATACA O FORNO E BRÉCOL</b>	OVOS RECHEOS DE SALMÓN	<b>GUIZO DE TENREIRA</b> (CENORIA, CEBOLA, PEMENTO, CHICHAROS, SALSA DE TOMATE, VIÑO BRANCO) <b>CON GORNICIÓN DE VERDURIÑAS AO VAPOR</b>	HAMBURGUESA DE PEIXE	<b>POLO ASADO CON ENSALADA</b> (POLO, ALLO, PIRIXEL, VIÑO BRANCO, LIMÓN) (LEITUGA, TOMATE, CENORIA RELADA)	ALBACORA CON PATACA COCIDA	<b>PEIXE A MARINEIRA</b> (PEIXE, MEXILONS, CEBOLA, PEMENTO, ALLO, PIRIXEL, VIÑO BRANCO, CALDO DE PEIXE, FARIÑA DE MILLO) <b>CON PATACA GUISADA</b> , GORNICIÓN ENSALADA DE LEITUGA	OVOS REVOLTOS	
			FROITA(TFR)	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
2ª Semana	09 abril	Suxerencias de Cea	10 abril	Suxerencias de Cea	11 abril	Suxerencias de Cea	12 abril	Suxerencias de Cea	13 abril	Suxerencias de Cea	
	<b>SOPA DE VERDURAS 75% CON MARAVILLA(25%)</b>	ENSALADA CON AMORDOS	<b>FABADA VEXETAL</b> (FABAS (50%), VERDURAS (50%)CENORIA, XUDIA, PORRO, CEBOLA, PEMENTO, ALLO, PIRIXEL, VIÑO BRANCO)	ENSALADA CON RÚCULA	<b>BRÓCOLI CON OVO</b>	ENSALADA CON PIÑA E GAMBAS	<b>GARAVANZOS CON ESPINACAS E PASTA TRICOLOR</b>	ENSALADA CAMPERA CON PATACA	<b>CREMA DE VERDURAS</b> (PATACA, CENORIA, CEBOLA, PORRO, CALABACÍN, COLIFLOR, NATA LIQUIDA, CALDO DE VERDURAS)	ENSALADA CON LARANXA	
	<b>PAVO CON ARROZ Á NAPOLITANA, GORNICIÓN ENSALADA</b>	OVOS REVOLTOS CON PATACA E PEMENTO	<b>TENREIRA ASADA</b> (TENREIRA ASADA, ALLO, PIRIXEL, VIÑO BRANCO) <b>CON GORNICIÓN DE CHAMPIÑONS ,COMPLEMENTO ENSALADA</b>	ARROZ CON POLO	<b>PAELLA MIXTA</b> (ARROZ, PESCADA, SALMÓN, BACALAO, POTA, MEXILLÓN, CEBOLA, PEMENTO, CENORIA, CHICHAROS, SALSA DE TOMATE, PEMENTÓN)	OVOS CON PATACAS FRITAS	<b>PEIXE AO FORNO CON GORNICIÓN DE PATACA, CHICHAROS E XUDIAS VERDES</b>	POLO Á PRANCHA	<b>ESPAGUETTE CON ATÚN</b> (ATÚN, CEBOLA, PEMENTO, ALLO, PIRIXEL, ORÉGANO, VIÑO BRANCO, TOMATE FRITO, CALDO DE CARNE), <b>GORNICIÓN ENSALADA</b>	TORTILLA DE PATACA	
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	
3ª Semana	16 abril	Suxerencias de Cea	17 abril	Suxerencias de Cea	18 abril	Suxerencias de Cea	19 abril	Suxerencias de Cea	20 abril	Suxerencias de Cea	
	<b>LENTELLAS CON CHOURIZO E VERDURAS</b> (LENTEJA PARDINA, CALDO BASE, CENORIA, PATACA, CEBOLA, PORRO, PEMENTO, PANCETA, CHOURIZO, TOMATE FRITO, VINO BLANCO, ALLO, PIRIXEL, PIMENTÓN)	REPOLO CON CENORIA E PATACA	<b>ENSALADILLA</b> (ENSALADILLA, ATÚN, OVO COCIDO)	GRELLADA DE VERDURAS	<b>XUDIAS CON OVO RELADO</b> (XUDIAS, OVO COCIDO, CEBOLA, PORRO, TOMATE FRITO, VIÑO BRANCO)	ENSALADA DE TOMATE	<b>CREMA DE CENORIA</b> (CENORIA, PATACA, PORRO, CEBOLA, NATA LIQUIDA)	COLIFLOR CON PATACA COCIDA	<b>ENSALADA TROPICAL</b> (LEITUGA, CEBOLA, TOMATE, CENORIA RELADA, PIÑA, PÉXEGO, ATÚN, MILLO DOCE)	ENSALADA DE BROTRES VERDES CON AGUACATE	
	<b>PEITUGA EMPANADA CON ENSALADA</b>	SALMÓN Á PRANCHA	<b>PALOMETA EN SALSA LIXEIRA CON MINESTRA</b>	REVOLTO DE OVO CON CHICHAROS E XAMÓN	<b>FIDEUÁ CON TENREIRA</b>	ARROZ CON PEIXE	<b>PESCADA AO FORNO CON VERDURIÑAS E PATACA COCIDAS</b>	PEMENTOS RECHEOS DE BACALLAU	<b>RAXO EN SALSA DE CHAMPIÑONS</b> (CINTA DE LOMO, CHAMPIÑONS, NATA LIQUIDA, CEBOLA, CALDO DE CARNE, PEMENTA) <b>CON ARROZ EN BRANCO</b>	TORTILLA DE PATACA	
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	
4ª Semana	23 abril	Suxerencias de Cea	24 abril	Suxerencias de Cea	25 abril	Suxerencias de Cea	26 abril	Suxerencias de Cea	27 abril	Suxerencias de Cea	
	<b>PUCHEIRO DE VERDURAS CON GARAVANZOS E OVO</b> (GARAVANZOS 50%, OVOS, ESPINACAS, CENORIA, PEMENTO, SALSA DE TOMATE, VIÑO BRANCO, CALDO DE VERDURAS)	ENSALADA CON PEMENTO ASADO	<b>RISSOTO DE VERDURAS</b> (ARROZ, CHICHAROS, CENORIA, XUDIAS, XAMÓN COCIDO, NATA LIQUIDA, LEITE, CALDO DE CARNE)	GRELLADA DE VERDURAS	<b>CREMA DE BROCOLI</b> (PATACA, BROCOLI, PORRO, CEBOLA, NATA LIQUIDA, CALDO DE VERDURAS)	TOMATES ASADOS	<b>ENSALADA DE PASTA</b> (PASTA VEXETAL, PEMENTO EN CONSERVA, QUEIXO, XAMÓN COCIDO, MILLO DOCE, OLIVAS)	ENSALADA VARIADA	<b>SOPA DE POLO E VERDURAS</b> (CALDO BASE (OSO DE TENREIRA, PEITUGA DE POLO, PORRO, CEBOLA, CENORIA) PATACA, CABACIN, REPOLO)	PIZZA VEXETAL	
	<b>PESCADA AO FORNO CON PATACA COCIDA GUISADA E VERDURAS, COMPLEMENTO ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA</b>	OVOS RECHEOS DE PURÉ DE PATACA	<b>LOMBO Á PRANCHA CON ENSALADA</b> (LEITUGA, TOMATE, CENORIA RELADA)	SALMONETE AO FORNO CON PATACA	<b>TORTILLA DE PATACA, GORNICIÓN ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE</b>	PAVO CON ARROZ	<b>PEIXE Ó FORNO CON GORNICIÓN DE CENORIA</b>	OVOS AO PRATO CON CHICHAROS	<b>ARROZ CON LURAS E PEIXE, GORNICIÓN:ENSALADA</b>	FILETE DE LOMBO CON VERDURAS	
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	
5ª Semana	30 abril	Suxerencias de Cea	01 mayo	Suxerencias de Cea	02 mayo	Suxerencias de Cea	03 mayo	Suxerencias de Cea	04 mayo	Suxerencias de Cea	
	<b>ENSALADA MIXTA</b> (LEITUGA, CEBOLA, TOMATE, CENORIA RELADA, ATÚN, ESPÁRRAGOS)	VERDURA COCIDA CON PATACA									
	<b>HAMBURGUESA DE POLO CON PASTA</b>	DORADA AO FORNO									
IOGUR	FROITA										