

NORMOCALÓRICO

DECEMBRO

2018

CENTRO DE DIA

	LUNES		Martes		MIÉRCOLES		JUEVES		Viernes	
	03 diciembre	Suxerencias de Cea	04 diciembre	Suxerencias de Cea	05 diciembre	Suxerencias de Cea	06 diciembre	Suxerencias de Cea	07 diciembre	Suxerencias de Cea
2ª Semana	CREMA DE BRECOL	TIMBAL DE TOMATE CON AGUACATE	CALDO GALEGO	ESCALIBADA	CHICHAROS CON XAMÓN	ENSALADA CON GRANADA	FESTIVO		SOPA DE VERDURAS	BRÓCOLI CON PATACA
	FILETE DE POLO EMPANADO CON ARROZ OU PATACA	TORTILLA DE PATACA	PESCADA Á ROMANA CON TOROS DE TOMATE FRESCO	LOMBO EN SALSA DE CENORIA	LOMBO AO FORNO CON FIDEOS	BERTORELLA CON PATACA COCIDA			ALBÓDEGAS CON GORNICIÓN	LIRIOS
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA			FROITA	FROITA
3ª Semana	10 diciembre	Suxerencias de Cea	11 diciembre	Suxerencias de Cea	12 diciembre	Suxerencias de Cea	13 diciembre	Suxerencias de Cea	14 diciembre	Suxerencias de Cea
	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA DE COENGOS CON ACEITE DE NOCES	FABADA	ENSALADA DE TOMATE CON XARDA	PASTA GRATINADA	FERVIDO DE VERDURAS CON PATACA E OVO COCIDO	MINISTRA SALTEADA	ENSALADA DE LEITUGA, LARANXA E GRANADA	SOPA HORTELANA	ROMANESCO CON PATACA
	TENREIRA ESTUFADA CON PATACAS E VERDURAS	FIDEOS CON PEIXE	LOMBO ASADO CON GORNICIÓN DE CENORIA RELADA E TOMATE EN TOROS	ROLLITOS DE PRIMAVERA CON VERDURAS	PALOMETA EN SALSA CON VERDURIÑAS		PAELLA DE PEIXE E MARISCO	TORTILLA DE PATACA E VERDURAS	PEITUGA A PRANCHA CON GORNICIÓN DE TOROS DE TOMATE FRESCO	DORADA AO FORNO
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	
4ª Semana	17 diciembre	Suxerencias de Cea	18 diciembre	Suxerencias de Cea	19 diciembre	Suxerencias de Cea	20 diciembre	Suxerencias de Cea	21 diciembre	Suxerencias de Cea
	XUDÍAS VERDES, PATACA COCIDA E OVO RELADO	SOPA DE CENORIA CON COUSCOUS	SOPA DE POLO CON FIDEOS	ENSALADA DE BROTES VERDES E LARANXA	CHÍCHAROS CON CENORIA	ENSALADA DE LEITUGA, MANGO E AGUACATE	CREMA DE COLIFLOR	SOPA DE COUSCOUS	SOPA DE VERDURAS	ENSALADA DE PASTA, TOMATE, QUEIXO , ATÚN E OVO
	FILETE DE PORCO EN SALSA CON GORNICIÓN DE TOROS DE TOMATE	TOMATES ASADOS RECHEOS DE OVO	SALMÓN CON VERDURAS	TORTILLA DE PATACA	POLO ASADO CON VERDURIÑAS	HAMBURGUESA CASEIRA DE PEIXE , GORNICIÓN PURÉ DE PATACA	PESCADA Á ROMANA CON PATATA	ESPAGUETI DE CABACÍN CON CARNE DE POLO	CHURRASCO CON GORNICIÓN DE TOROS DE TOMATE	
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	
5ª Semana	24 diciembre	Suxerencias de Cea	25 diciembre	Suxerencias de Cea	26 diciembre	Suxerencias de Cea	27 diciembre	Suxerencias de Cea	28 diciembre	Suxerencias de Cea
	VIEIRAS	ENSALADA DE ESPINACAS, KAKI E QUEIXO	FESTIVO		SOPA DE FIDEOS	BERENXENA REBOZADA	EMPANADA	ENSALADA CON MAZÁ	LENTELLAS VEXETÁIS	CREMA DE CABACÍN
	PESCADA Á CAZOLA	CANELÓNS DE VERDURAS			POLO COCIDO CON VERDURITAS	BROCHETA DE CONGRIO E GAMBAS, GORNICIÓN PURÉ DE PATACA	PESCADA Á GALEGA	REVOLTO DE OVO, VERDURAS E PATACA	ZORZA DE POLO CON ARROZ OU VERDURIÑAS	LUBINA AO FORNO, ENSALADA
SOBREMESA SORPRESA	FROITA	FROITA			FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
6ª Semana	31 diciembre	Suxerencias de Cea	NUTRICIONISTA: ANA ISABEL FDEZ ESCUREDO Nº COLEGIADO: GA-00117							
	FABAS CON AMEIXAS	ENSALADA CON GANADA								
	SOLOMILLO EN SALSA E PATATAS	PESCADO AO FORNO CON QUINOA								
	FROITA	FROITA								