


MENU NORMOCALORICO ABRIL 2.019

| | LUNS | | MARTES | | MÉRCORES | | XOVES | | VENRES | |
|-----------|--|------------------------------------|--|--|--|----------------------------|---|-----------------------------|---|-----------------------------|
| | 1-abr. | Suxerencias de Cea | 2-abr. | Suxerencias de Cea | 3-abr. | Suxerencias de Cea | 4-abr. | Suxerencias de Cea | 5-abr. | Suxerencias de Cea |
| 1ª Semana | CHÍCHAROS CON XAMÓN (CHÍCHAROS (70%), XAMÓN COCIDO, CEBOLA, PEMENTO, NATA LÍQUIDA, MANTEQUILLA, CALDO DE VERDURAS) | ENSALADA DE TOMATE E AGUACATE | ENSALADA MEDITERRÁNEA (LEITUGA, TOMATE, OLIVAS, MILLO DOCE, XARDA E ESPÁRRAGOS) | ARROZ INTEGRAL CON CHAMPIÑÓNS | MACARRÓNS GRATINADOS (PASTA (75%), QUEIXO, LEITE, FARIÑA DE MILLO, MANTEQUILLA) | VERDURA COCIDA CON PATACA | SOPA DE PIÑÓN CON LEGUMES (CALDO BASE (OSO DE TENREIRA, POLO, PORRO, CEBOLA, CENORIA), PASTA 75%, LEGUMES) | WOK DE VERDURAS CON NABO | ARROZ TRES DELICIAS (ARROZ, XAMON COCIDO, CHÍCHAROS, CENORIA, CEBOLA, MILLO DOCE, OVO PASTEURIZADO, GAMBA PELADA) | ESPINACAS CON PATACA COCIDA |
| | CHULETA Á PRANCHA CON ENSALADA (LEITUGA, CEBOLA, TOMATE) | DORADA CON PATACA COCIDA AO FORNO | FILETE DE PESCADA A ROMANA CON PATACA COCIDA | OVOS RECHEOS DE SALMÓN | GUIZO DE TENREIRA (CENORIA, CEBOLA, PEMENTO, CHÍCHAROS, SALSA DE TOMATE, VIÑO BRANCO) CON VERDURIÑAS | HAMBURGUESA DE PEIXE | POLO ASADO CON ENSALADA (POLO (75%), ALLO, PIRIXEL, VIÑO BRANCO, LIMÓN) (LEITUGA, TOMATE, CENORIA RELADA) | MELVA CON PATACA COCIDA | PEIXE CON VERDURIÑAS E PATACA GUISADA | OVOS REVOLTOS |
| | FROITA | FROITA | FROITA | FROITA | IOGUR | FROITA | FROITA | FROITA | FROITA | FROITA |
| 2ª Semana | 08-abr | Suxerencias de Cea | 09-abr | Suxerencias de Cea | 10-abr | Suxerencias de Cea | 11-abr | Suxerencias de Cea | 12-abr | Suxerencias de Cea |
| | SOPA MARAVILLA | ENSALADA CON AMORODOS | ENSALADILLA (ENSALADILLA, ATÚN, OVO COCIDO) | ENSALADA CON RÚCULA | FAXIÑAS DE IORK E QUEIXO | ENSALADA CON PIÑA E GAMBAS | ENSALADA MIXTA (LEITUGA, CEBOLA, TOMATE, CENORIA RELADA, ATÚN, ESPÁRRAGOS) | ENSALADA CAMPERA CON PATACA | CREMA DE VERDURAS (PATACA, CENORIA, CEBOLA, PORRO, CALABACÍN, COLIFLOR, NATA LÍQUIDA, CALDO DE VERDURAS) | ENSALADA CON LARANXA |
| | PEIXE ESPADA Á PRANCHA CON ENSALADA | OVOS REVOLTOS CON PATACA E PEMENTO | RAXO EN SALSA NAPOLITANA CON ARROZ E VERDURAS | POLO CON PATACA | PAELLA MIXTA (PESCADA, SALMÓN, BACALAO, POTA, MEXILLÓN, CEBOLA, PEMENTO, CENORIA, CHÍCHAROS, SALSA DE TOMATE, PIMENTÓN) | OVOS CON CHÍCHAROS | ESPAGUETE CARBONARA | POLO Á PRANCHA | PIZZA CASEIRA (MASA PIZZA, SALSA DE TOMATE, XAMÓN COCIDO, QUEIXO, ORÉGANO) | TORTILLA DE PATACA |
| FROITA | FROITA | FROITA | FROITA | FROITA | FROITA | IOGUR | FROITA | FROITA | FROITA | |
| 3ª Semana | 15-abr | Suxerencias de Cea | 16-abr | Suxerencias de Cea | 17-abr | Suxerencias de Cea | 18-abr | Suxerencias de Cea | 19-abr | Suxerencias de Cea |
| | CALDO GALEGO | PARRILLADA DE VERDURAS | EMPANADA DE ATÚN | GRELLADA DE VERDURAS | CREMA DE CENORIA (CENORIA, PATACA, PORRO, CEBOLA, NATA LÍQUIDA, | ENSALADA DE TOMATE | FESTIVO | FESTIVO | FESTIVO | FESTIVO |
| | PEITUGA EN SALSA CON ENSALADA | PESCADA GUISADA CON CHÍCHAROS | SALMÓN Á PRANCHA CON VERDURIÑAS, PATACA Ó VAPOR E CHÍCHAROS | GARAVANZOS CON CRUJIENTES EN ENSALADA | LASAÑA DE TENREIRA | ARROZ CON PEIXE | | | | |
| IOGUR | FROITA | FROITA | FROITA | FROITA | FROITA | | | | | |
| 4ª Semana | 22-abr | Suxerencias de Cea | 23-abr | Suxerencias de Cea | 24-abr | Suxerencias de Cea | 25-abr | Suxerencias de Cea | 26-abr | Suxerencias de Cea |
| | LENTELLAS CON CHOURIZO (LENTEJA PARDINA, CALDO BASE, CENORIA, PATACA, CEBOLA, PORRO, PEMENTO, PANCETA, CHOURIZO, TOMATE FRITO, VIÑO BRANCO, ALLO, PIRIXEL, PIMENTÓN) | ENSALADA CON PEMENTO ASADO | RISSOTO DE VERDURAS (ARROZ, CHÍCHAROS, CENORIA, XUDIAS, XAMÓN COCIDO, NATA LÍQUIDA, LEITE, CALDO DE CARNE) | GRELLADA DE VERDURAS | CREMA DE BROCOLI (PATACA, BROCOLI, PORRO, CEBOLA, NATA LÍQUIDA, CALDO DE VERDURAS) | TOMATES ASADOS | ENSALADA DE PASTA (PASTA VEXETAL, PEMENTO EN CONSERVA, QUEIXO, XAMÓN COCIDO, MILLO DOCE, OLIVAS) | ENSALADA VARIADA | CROQUETAS | PASTA CON VERDURIÑAS |
| | TENREIRA ASADA (TENREIRA ASADA (75%), ALLO, PIRIXEL, VIÑO BRANCO) CON PASTA | OVOS RECHEOS DE PURÉ DE PATACA | LOMO Á PRANCHA OU PEIXE Á ROMANA CON ENSALADA (LEITUGA, TOMATE, CENORIA RELADA) | SALMONETE AO FORNO CON PATACA | PEITUGA A PEMENTA CON PATACA ASADA | PAVO CON ARROZ | PEIXE Ó FORNO CON CENORIA | OVOS AO PRATO CON CHÍCHAROS | FILETE EN SALSA DE CHAMPIÑÓNS (CINTA DE LOMO, CHAMPIÑÓNS, LEITE EVAPORADA, CEBOLA, CALDO DE CARNE, PEMENTA) CON ARROZ EN BRANCO, GORNICIÓN ENSALADA | ENSALADA DE PEIXE E FABAS |
| FROITA | FROITA | IOGUR | FROITA | FROITA | FROITA | FROITA | FROITA | FROITA | FROITA | |
| 5ª Semana | 29-abr | Suxerencias de Cea | 30-abr | Suxerencias de Cea |   | | | | | |
| | ENSALADA TROPICAL (LEITUGA, CEBOLA, TOMATE, CENORIA RELADA, PIÑA, MELOCOTÓN, ATÚN, MILLO DOCE) | VERDURA COCIDA CON PATACA | CREMA DE CABACÍN (PATACA, CABACÍN, PORRO, CEBOLA, NATA LÍQUIDA, CALDO DE VERDUAS) | ENSALADA DE LEITUGA, LARANXA E GRANADA | | | | | | |
| | HAMBURGUESA DE POLO CON PASTA | DORADA AO FORNO | TORTILLA DE PATACA E ATÚN | LIRIOS AO FORNO CON QUINOA | | | | | | |
| FROITA | FROITA | FROITA | FROITA | | | | | | | |