

MENU MAIO 2.019

		LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VENRES	
1ª Semana						1-mav.	Suxerencias de Cea	2-mav.	Suxerencias de Cea	3-mav.	Suxerencias de Cea
		FESTIVO									
		MACARRÓNS CON MAGRO DE PORCO E SALSA BOLOÑESA LIXEIRA	SALMÓN CON PATACA COCIDA	PEITUGA CON CHICHAROS, VERDURAS E PATACAS	ARROZ SALVAXE CON PEIXE						
		IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA						
2ª Semana	06-mav	Suxerencias de Cea	07-mav	Suxerencias de Cea	08-mav	Suxerencias de Cea	09-mav	Suxerencias de Cea	10-mav	Suxerencias de Cea	
	SOPA DE VERDURAS CON PIÑÓN	ENSALADA DE QUINOA CON DADOS DE TOMATE E AGUACATE	ENSALADA DE ESPÁRRAGOS, TOMATE E XOUBAS	FERVIDO DE XUDÍAS VERDES CON PATACA	MINESTRA CON OVO RELADO	ENSALADA DE LEITUGA, LARANXA, GRANA DA E XERMINADOS DE SOIA	FABADA VEXETAL	ARROZ CON CHAMPIÑÓNS	CREMA DE CABACÍN	ENSALADA VARIADA	
	FILETE RUSO CON ENSALADA DE TOMATE	CHIPIRÓNS Á PRANCHA CON ARROZ	PEIXE O FORNO CON VERDURAS E ARROZ	CARNE MECHADA EN SALSA DE CENORIA	POLO O FORNO CON FIDEO GUISADO	PASTEL DE BACALLAU CON PATACA	PESCADA CON GORNICIÓN DE DADOS DE TOMATE E CENORIA RELADA	POLO CON ENSALADA	LASAÑA CASEIRA DE PORCO E TENREIRA (CON BECHEMEL LIXEIRA DE CABACÍN)	HAMBURGUESAS DE LENTELLAS	
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA		
3ª Semana	13-mav	Suxerencias de Cea	14-mav	Suxerencias de Cea	15-mav	Suxerencias de Cea	16-mav	Suxerencias de Cea	17-mav	Suxerencias de Cea	
	CHICHAROS CON COGUMELOS E XAMÓN	ENSALADA CAMPERA DE PATACA COCIDA, TOMATE, ESPÁRRAGOS, PEMENTO, CENORIA	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, MANGO E CECINA	ENSALADA MURCIANA (TOMATE, CEBOLETA, ATÚN, OVO ,OLIVAS E ALIÑO)	GRELLADA DE VERDURAS	SOPA MARAVILLA CON CENORIA	ENSALADA DE TOMATE, AGUACATE E XERMINADOS DE ALLO	FESTIVO		
	ARROZ CON BACALLAU OU PATACAS CON BACALLAU	POLO CON PATACA	FILETE DE PORCO EN SALSA DE CHAMPIÑÓNS LIXEIRA CON BRÉCOL	REVOLTO DE OVO E MACARRÓNS	PAVO CON PASTA	XARDA AO FORNO	TENREIRA ASADA CON PATACAS E VERDURIÑAS	TORTILLA DE PATACA			
IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA				
4ª Semana	20-mav	Suxerencias de Cea	21-mav	Suxerencias de Cea	22-mav	Suxerencias de Cea	23-mav	Suxerencias de Cea	24-mav	Suxerencias de Cea	
	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE CON CENORIA	ENSALADILLA RUSA CON MAHONESA LIGHT	ENSALADA DE LOMBARDA E NOCES	CREMA DE CABAZA OU PORRO	FERVIDO DE VERDURAS	ENSALADA CAPRESE (TOMATE E QUEIXO CON ALIÑO)	CREMA DE CABAZA	LENTELLAS CON VERDURAS	ENSALADA DE BROTES VERDES CON AGUACATE	
	POLO A PRANCHA CON DADOS DE TOMATE E PEMENTO	PEIXE AZUL Á PRANCHA, PATACA COCIDA	GUIZO DE TENREIRA CON PASTA E VERDURAS	TORTILLA PAISANA	PEIXE O FORNO CON VERDURAS E PATACA	SALMÓN Á PRANCHA CON PATACA COCIDA	ARROZ CON CARNE	OVOS RECHEOS DE ATÚN CON PURÉ DE PATACA	PESCADA EN SALSA VERDE CON VERDURAS E PATACA	CHIPIRÓNS CON GORNICIÓN DE FABAS Á VINAGRETA	
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA		
5ª Semana	27-mav	Suxerencias de Cea	28-mav	Suxerencias de Cea	29-mav	Suxerencias de Cea	30-mav	Suxerencias de Cea	31-mav	Suxerencias de Cea	
	ARROZ 3 DELICIAS	ESCALIBADA	XUDÍAS SALTEADAS CON OVO	ENSALADA DE LEITUGA, MANGO E CECINA	SOPA HORTELANA DE VERDURAS E ARROZ	ESPÁRRAGOS TRIGUEROS	CREMA DE COLIFLOR	ENSALADA WALDORF CON APIO E MAZÁ	ENSALADA ARELAS	FERVIDO DE VERDURAS	
	PESCADA AO FORNO EN BASE DE CABACÍN, CHAMPIÑÓNS E CEBOLA	TORTILLA DE PATACA E ESPINACAS	ESPAGUETE CON BOLOÑESA DE POLO	DORADA Á PRANCHA CON PATACA COCIDA	CHULETA CON PATACA E COGUMELOS	REVOLTO DE CHICHAROS CON XAMÓN	SALMÓN A PRANCHA CON ENSALADA TRAMPÓ (TOMATE, PEMENTO, CEBOLA, E ALIÑO TODO EN ANACAOS MOI PEQUENOS)	POLO Á PRANCHA CON PATACA	ESTUFADO DE TENREIRA CON PATACA	PEIXE CON QUINOA	
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA		