


MENU CENTRO DE DIA XUÑO 2.019

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES					
1ª Semana										
	03-jun	Suxerencia de Cea	04-jun	Suxerencia de Cea	05-jun	Suxerencia de Cea	06-jun	Suxerencia de Cea	07-jun	Suxerencia de Cea
	CHÍCHAROS Á ANDALUZA	ENSALADA DE QUINOA CON DADOS DE TOMATE E AGUACATE	ENSALADA MEDITERRÁNEA ( TOMATE, ATÚN,CENORIA..ETC)	FERVIDO DE XUDIÁS VERDES CON PASTA INTEGRAL	ARROZ TRES DELICIAS OU CREMA DE VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA E LARANXA	CREMA DE COLIFLOR	WOK DE VERDURAS SALTEADAS	MINESTRA SALTEADA	ENSALADA DE ARROZ,TOMATE FRESCO E XARDA DE LATA
	ESTUFADO DE POLO CON PASTA	PEIXE Á PRANCHA	PALOMETA EN SALSA VERDE CON PATACA	CARNE MECHADA EN SALSA DE CENORIA	FILETE Á NAPOLITANA CON DADOS DE TOMATE FRESCO	PASTEL DE BACALLAU CON PATACA	MACARRÓNS CON BOLOÑESA DE TENREIRA MAGRA	PEIXE CON BONIATO ASADO	PESCADA AO FORNO EN BASE DE CABACÍN E TOMATE	
IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	
2ª Semana	10-jun	Suxerencia de Cea	11-jun	Suxerencia de Cea	12-jun	Suxerencia de Cea	13-jun	Suxerencia de Cea	14-jun	Suxerencia de Cea
	LENTELLAS VEXETAIS	ENSALADA CAMPERA DE PATACA COCIDA,TOMATE, ESPÁRRAGOS, PEMENTO,CENORIA	XUDIÁS CON OVO	ENSALADA DE LEITUGA E MANGO	ENSALADA MARIÑEIRA ( CON ATÚN, MEXILLÓNS..ETC)	GRELLADA DE VERDURAS	SOPA DE PIÑÓN	CREMA DE CABAZA E GARBANZOS	CREMA DE VERDURAS	TOMATES ASADOS
	PEIXE Ó FORNO CON VERDURIÑAS	QUEIXO DE BURGOS	RAXO Ó FORNO CON PASTA E VERDURAS	REVOLTO DE OVO E MACARRÓNS	GUIZO DE CARNE CON PATACA	POLO CON QUINOA	PEIXE A PRANCHA CON PATACA E CHÍCHAROS	HAMBURGUESAS DE SOIA CON GUACAMOLE E RÚCULA	POLO CON ARROZ SALTEADO CON CHÍCHAROS OU PATACA COCIDA	PEIXE CON PATACA
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	
3ª Semana	17-jun	Suxerencia de Cea	18-jun	Suxerencia de Cea	19-jun	Suxerencia de Cea	20-jun	Suxerencia de Cea	21-jun	Suxerencia de Cea
	ENSALADA TROPICAL CON ATÚN E PIÑA	ENSALADA DE CENORIA	CREMA MINISTRONE	ENSALADA DE LOMBARDA E MAZÁ	ENSALADILLA RUSA	FERVIDO DE VERDURAS CON PATATA	CHÍCHAROS CON XAMÓN	ENSALADA CON AGUACATE	CREMA DE CABACÍN	ENSALADA DE LEITUGA E AGUACATE
	FIDEO CON PEIXE E MARISCO	PAVO Á PRANCHA, GORNICIÓN QUINOA	GUIZO DE POLO CON PATACA E VERDURIÑAS	TORTILLA PAISANA CON BERENXENA	PESCADA CON ARROZ E VERDURAS	HAMBURGUESA DE GARAVANZOS	PEITUGA EN SALSA DE CHAMPIÑÓNS LIXEIRA	TORTILLA DE CABACÍN	ESPAGUETE BOLOÑESA MAGRA	PEIXE CON PATACA
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	POSTRE CASEIRO	FROITA	
4ª Semana	24-jun	Suxerencia de Cea	25-jun	Suxerencia de Cea	26-jun	Suxerencia de Cea	27-jun	Suxerencia de Cea	28-jun	Suxerencia de Cea
	CREMA DE CENORIA	ESCALIBADA	BRÉCOL CON BECHAMEL DE CABACÍN E GRATINADA CON QUEIXO LIXEIRO	ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA	SALPICÓN INFANTIL	ESPÁRRAGOS TRIGUEROS	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA DE FABAS	PASTA VEXETAL	CREMA DE PORROS CON PATACA
	TENREIRA ASADA CON GUARNICIÓN	TORTILLA DE PATACA E ESPINACAS	PESCADA CON TOROS DE TOMATE FRESCO	LOMBO Á PRANCHA CON PATACA COCIDA	POLO ASADO CON ARROZ OU PATACA COCIDA	REVOLTO DE CHÍCHAROS CON XAMÓN	PEIXE Á PRANCHA CON TOMATE Ó FORNO	QUEIXO	XAMÓN ASADO CON DADOS DE TOMATE FRESCO	PEIXE CON GORNICIÓN DE CHÍCHAROS CON XAMÓN
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	
5ª Semana										