

MENU NORMOCALORICO AGOSTO 2.019

	LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VENRES	
	29-iul		30-iul	Suxerencias cea	31-iul	Suxerencias cea	01-ago	Suxerencias cea	02-ago	Suxerencias cea
1ª Semana							ENSALADA MIXTA	GAZPACHO	PIZZA MARGARITA	ENSALADA VERDE
							ALBÓNDEGAS CON PATACA	TORTILLA FRANCESA DE BONIATO E CABACÍN	PALOMETA EN SALSA VERDE CON VERDURIÑAS	PATACAS RECHEAS DE CARNE
							FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
2ª Semana	05-ago	Suxerencias cea	06-ago	Suxerencias cea	07-ago	Suxerencias cea	08-ago	Suxerencias cea	09-ago	Suxerencias cea
	CREMA VEXETAL	ENSALADA DE COENGOS CON AMORODOS E QUEIXO	ENSALADILLA	ESCAROLA CON UVAS, PINÓNS E QUEIXO	ENSALADA MEDITERRÁNEA	QUINOA CON SALSA DE TOMATE	CHÍCHAROS CON XAMÓN	BURRITO DE VERDURAS	PASTA CON PISTO DE VERDURAS	ARROZ DE CABAZA SALTEADO
	FILETE RUSO CON ARROZ	DORADA CON PATACA COCIDA	PEIXE A PRANCHA CON BRÉCOL E COGUMELOS	ARROZ CON VERDURIÑAS E POLO	ESTUFADO DE TENREIRA CON PATACA	SALMÓN CON XUDIÁS VERDES	PEIXE O FORNO CON VERDURAS	LOMBO CON KALE	POLO ASADO CON ENSALADA	TORTILLA DE PATACA
	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
3ª Semana	12-ago	Suxerencias cea	13-ago	Suxerencias cea	14-ago	Suxerencias cea	15-ago	Suxerencias cea	16-ago	Suxerencias cea
	CREMA DE CABACIN	ENSALADA WALDORF	XUDIÁS SALTEADAS	PATACA CON PEMENTOS ASADOS	ENSALADA DE PASTA	ARROZ DE COLIFLOR		ENSALADA DE TOMATE E CEBOLA	CROQUETAS	ENSALADA DE LETUGA CON MAZÁ
	PESCADA Á ROMANA CON ENSALADA	LURAS Á PRANCHA CON QUINOA	PEITUGA Á PRANCHA CON ARROZ	REVOLTO DE OVO, ACELGAS E GAMBAS	RAXO A NAPOLITANA CON ENSALADA	TORTILLA PAISANA		CHIPIRONS Á PRANCHA CON GUARNICIÓN DE LEGUMES	PALOMETA EN SALSA CON VERDURIÑAS	OVOS Ó PRATO CON CHÍCHAROS E SALSA DE TOMATE
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA		FROITA	FROITA	FROITA
4ª Semana	19-ago	Suxerencias cea	20-ago	Suxerencias cea	21-ago	Suxerencias cea	22-ago	Suxerencias cea	23-ago	Suxerencias cea
	ENSALADA TROPICAL	FABAS Á VINAGRETA	LENTELLAS VEXETAIS	EMPANADA VEXETAL	ENSALADA DE ARROZ	ENSALADA DE TOMATE CON QUEIXO E OUREGO	MINESTRA SALTEADA	ENSALADA MIMOSA	CREMA DE CENORIA	ENSALADA DE QUINOA CON VERDURAS E LEGUMES
	TENREIRA ESTUFADA CON FIDEO	PARROCHAS CON PURÉ DE PATACA	PESCADA CON ENSALADA	REVOLTO DE OVO CON BRÓCOLI E PORRO	MILANESA DE POLO CASEIRA CON COGUMELOS	XARDA Á PRANCHA CON GORNICIÓN DE YUKA FRITA	PEIXE REBOZADO CON PATACA	PASTA INTEGRAL CON OVO	LOMBO ASADO CON MACARRÓNS E VERDURIÑAS	PEIXE Á PRANCHA
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
5ª Semana	26-ago	Suxerencias cea	27-ago	Suxerencias cea	28-ago	Suxerencias cea	29-ago	Suxerencias cea	30-ago	Suxerencias cea
	BRÓCOLI CON PATACA	ENSALADA DE LETUGA, MAZÁ, NOCES, UVAS PASAS E QUEIXO	PIZZA MARGARITA	ESPÁRRAGOS TRIGUEIROS	ENSALADA DE GARAVANZOS	ENSALADA DE TOMATE CON AGUACATE	OVOS CON XUDIÁS E PATACAS	GAZPACHO	ENSALADA CON XOUBAS E QUEIXO	TABULÉ DE COUSCOUS CON LEGUMES
	POLO Ó CHILINDRÓN CON VERDURIÑAS	EMPANADA DE XOUBAS	TENREIRA ASADA CON GUARNICIÓN	XARDA CON PATACA COCIDA	PEIXE Ó FORNO CON PATACA E CENORIA	PASTA CON BOLOÑESA DE PAVO	RAXO CON ENSALADA	PESCADA Á GALEGA	ARROZ MARIÑEIRO	TORTILLA DE CABACÍN E QUEIXO
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA