

MENU NORMOCALORICO OUTUBRO 2.019

LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VENRES			
01-oct		Suxerencias de Cea		02-oct		Suxerencias de Cea		03-oct		Suxerencias de Cea	
1ª Semana		CHÍCHAROS CON XAMÓN	ENSALADA DE TOMATE CON ARROZ	LENTELLAS ESTUFADAS	ESCAROLA CON LARANXA E XERMINADOS DE SOIA	SOPA XULIANA	ARROZ CON CHAMPIÑÓNS	ENSALADA MARIÑEIRA	FERVIDO DE VERDURAS		
		ESPADA Á PRANCHA CON PATACA	OVOS ESTRELADOS	POLO O FORNO CON VERDURIÑAS	SALMÓN Á PRANCHA	PESCADA Ó FORNO PATACA COCIDA E CHÍCHAROS	TORTILLA DE CABACÍN	GOULASH DE TENREIRA CON PASTA	PATACAS RECHEAS DE SALMÓN		
		IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA		
07-oct	Suxerencias de Cea	08-oct	Suxerencias de Cea	09-oct	Suxerencias de Cea	10-oct	Suxerencias de Cea	11-oct	Suxerencias de Cea		
2ª Semana	SOPA DE VERDURAS CON PASTA	PIPIPARRA (TOMATE, PEMENTO E COGOMBRO)	ENSALADA DE QUEIXO E XOUBAS	BRÓCOLI	GARAVANZOS CON ESPINACAS	ENSALADA CON OLIVAS	ENSALADA MIXTA	PATACAS AO POBRE	CREMA DE BRÉCOL	ENSALADA VARIADA	
	BONITO Ó FORNO CON PATACA	PEITUGA DE PAVO CON QUINOA	NUGGETS DE POLO CON PASTA E VERDURA	TORTILLA DE PATACA	PESCADA Á ROMANA CON CHÍCHAROS	WRAPS DE VERDURAS E HUMUS	XAMÓN ASADO CON ARROZ	LIRIOS CON BRÓCOLI	FILETE Á PEMENTA CON PATACA	PASTA CON SALMÓN	
	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	
14-oct	Suxerencias de Cea	15-oct	Suxerencias de Cea	16-oct	Suxerencias de Cea	17-oct	Suxerencias de Cea	18-oct	Suxerencias de Cea		
3ª Semana	MINESTRA SALTEADA	ENSALADA DE TOMATE E AGUACATE	FABADA VEXETAL	ENSALADA VARIADA CON MAZA	ENSALADA MEDITERRÁNEA	GRELLADA DE VERDURAS	CREMA DE CENORIA	PASTA CON XUDÍAS VERDES	CROQUETAS	TOMATE CON QUEIXO	
	TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ	TORTILLA DE ESPINACAS E PATACA	PALOMETA CON PATACA E BRÉCOL	POLO ASADO CON ARROZ	POLO EN SALSA DE CHAMPIÑONS CON ARROZ	XOUBAS FRITAS CON PATACA COCIDA	CHULETA Á PRANCHA CON ENSALADA	REVOLTO DE OVO E TOMATE	FIDEUÁ DE PEIXE E MARISCO	COLIFLOR REBOZADA	
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	
21-oct	Suxerencias de Cea	22-oct	Suxerencias de Cea	23-oct	Suxerencias de Cea	24-oct	Suxerencias de Cea	25-oct	Suxerencias de Cea		
4ª Semana	ENSALADA ARELAS (CON OVO)	QUINOA CON PIÑA E AGUACATE	XUDIAS VERDES CON TOMATE E XAMÓN	ENSALADA DE RÚCULA	SOPA DE VERDURAS	COGUMELOS CON XAMÓN	CREMA DE CABACIN	ENSALADA DE DE LEITUGA, LARANXA E FIGOS OU DÁTILES	ENSALADA MIXTA	COLIFLOR	
	PEIXE Ó FORNO CON PATACA ASADA	TORTILLA DE QUEIXO	LOMBO Á PRANCHA CON PASTA	BONITO EN ROLIÑOS	HAMBURGUESA DE POLO CON ENSALADA	OVOS RECHEOS DE SALMÓN CON PURÉ DE PATACA	VENTRESCA DE PESCADA CON PATACA E GUISANTES	LOMBO CON FIDEOS OU QUINOA	RAXO Ó FORNO CON ARROZ BRANCO	FILETE DE POLO CON PATACAS	
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	
28-oct	Suxerencias de Cea	29-oct	Suxerencias de Cea	30-oct	Suxerencias de Cea	31-oct	Suxerencias de Cea	01-nov			
5ª Semana	CREMA DE COLIFLOR	ENSALADA DE TOMATE E AGUACATE	ARROZ TRES DELICIAS	GRELLADA DE VERDURAS	CALDO GALEGO	ENSALADA CON AGUACATE	ENSALADA TROPICAL	CHAMPIÑÓNS CON XAMÓN			
	REVOLTO DE PASTA CON CHOURIZO E OVO	MEXILLÓNS CON ARROZ	PEITUGA Á PRANCHA CON ENSALADA	LURAS CON PATACA COCIDA	MACARRÓNS CON ATÚN	REVOLTO DE PATACAS	TENREIRA ESTUFADA CON PATACA	PEIXE CON ARROZ			
	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA			