

MENU NORMOCALORICO DECEMBRO 2.019

	LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VENRES	
	02-dic	Suxerencias de Cea	03-dic	Suxerencias de Cea	04-dic	Suxerencias de Cea	05-dic	Suxerencias de Cea	06-dic	Suxerencias de Cea
1ª Semana	XUDIAS CON OVO	TIMBAL DE TOMATE CON AGUACATE	CREMA DE CENORIA	ESCALIBADA	CHÍCHAROS CON XAMÓN	ENSALADA CON GRANADA	ENSALADA DE QUEIXO E XOUBAS	ENSALADA DE LEITUGA, LARANXA E GRANADA	FESTIVO	
	LOMBO Á PRANCHA CON ARROZ	TORTILLA DE PATACA	PESCADA A ROMANA CON ENSALADA	LOMBO EN SALSA DE CENORIA	HAMBURGUESA DE POLO CON PASTA	BERTORELLA CON PATACA COCIDA	TENREIRA ESTUFADA CON PATACA E CHÍCHAROS	TORTILLA DE PATACA E VERDURAS		
	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA		
2ª Semana	09-dic	Suxerencias de Cea	10-dic	Suxerencias de Cea	11-dic	Suxerencias de Cea	12-dic	Suxerencias de Cea	13-dic	Suxerencias de Cea
	CREMA DE CABACIÑA	ENSALADA DE COENOS CON ACEITE DE NOCES	ENSALADA MIXTA	ENSALADA DE TOMATE CON XARDA	SOPA DE PASTA E VERDURIÑAS	FERVIDO DE VERDURAS CON BONIATO E OVO COCIDO	PASTA GRATINADA	SOPA DE CENORIA E PATACA	LENTELLAS ESTUFADAS CON CHOURIZO	BRÓCOLI CON PATACA
	PEITUGA Á PRANCHA CON PASTA	PEIXE CON PATACA	RAXO Ó FORNO CON ARROZ	ROLLITOS DE PRIMAVERA CON VERDURAS	PALOMETA EN SALSA CON PATACA		ALBÓNDEGAS CON ENSALADA	ESPAGUETI DE CABACÍN CON CARNE DE POLO	PEIXE CON VERDURIÑAS	TORTILLA FRANCESA
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	
3ª Semana	16-dic	Suxerencias de Cea	17-dic	Suxerencias de Cea	18-dic	Suxerencias de Cea	19-dic	Suxerencias de Cea	20-dic	Suxerencias de Cea
	MINESTRA SALTEADA	SOPA DE CENORIA CON COUSCOUS	FABADA VEXETAL	ENSALADA DE BROTES VERDES E LARANXA	ENSALADA VARIADA	ENSALADA DE LEITUGA, MANGO E AGUACATE	CREMA DE COLIFLOR	ENSALADA CON MAZÁ	ENSALADA DE PASTA	ROMANESCO CON PATACA
	SALMÓN CON PATACA GUISADA	TOMATES ASADOS RECHEOS DE OVO	POLO O FORNO CON ENSALADA	TORTILLA DE PATACA	FILETE Á PEMENTA CON ARROZ VEXETAL	HAMBURGUESA CASEIRA DE PEIXE, GORNICIÓN PURÉ DE PATACA	PEIXE Á ROMANA CON PATACA	REVOLTO DE OVO, VERDURAS E PATACA	FAXIÑAS DE POLO E VERDURAS	DORADA AO FORNO
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	DOCES DE NADAL	FROITA	
4ª Semana	23-dic	Suxerencias de Cea	24-dic	Suxerencias de Cea	25-dic	Suxerencias de Cea	26-dic	Suxerencias de Cea	27-dic	Suxerencias de Cea
	LENTELLAS VEXETAIS	ENSALADA DE ESPINACAS, KAKI E QUEIXO	VIEIRAS Á GALEGA	ENSALADA DE BROTES VERDES E LARANXA	 <p>DIA DE NADAL</p>	SOPA DE PIÑÓN	ENSALADA CON AGUACATE	PISTO CON OVO	ENSALADA DE PASTA, TOMATE, QUEIXO, ATÚN E OVO	
	POLO ASADO CON ARROZ	CANELÓNS DE VERDURAS	CORDERO ASADO CON PATACA	PEIXE AO FORNO		BACALLAO COCIDO CON PATACA E COLIFLOR	TORTILLA DE PATACA E VERDURAS	TENREIRA ASADA CON GUARNICIÓN		
FROITA	FROITA	DOCES CASEIROS	FROITA	IOGUR		FROITA	FROITA	FROITA		
5ª Semana	30-dic	Suxerencias de Cea	31-dic	Suxerencias de Cea	 <p>BOAS FESTAS</p>					
	BRÉCOL GRATINADO	ENSALADA CON GRANADA	LANGOSTINO COCIDO	BERENXENA REBOZADA						
	CHOCOS CON ARROZ	PESCADO AO FORNO CON QUINOA	SOLOMILLO EN SALSA DE QUEIXO CON GUARNICIÓN	BROCHETA DE CONGRIO E GAMBAS, GORNICIÓN PURÉ DE PATACA						
FROITA	FROITA	DOCES CASEIROS	FROITA							