

MENU NORMOCALORICO XANEIRO 2.020

	LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VENRES	
1ª Semana					01-ene	Suxerencias de Cea	02-ene	Suxerencias de Cea	03-ene	Suxerencias de Cea
					FESTIVO		MINESTRA CON OVO	ENSALADA VARIADA	CALDO GALEGO CON FABAS	ENSALADA DE TOMATE E AGUACATE
							XAMÓN ASADO CON GORNICIÓN	PEIXE CON QUINOA	PAVO ESTUFADO CON PATACA E CHÍCHARO	SALMÓN CON PATACA COCIDA
				IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA			
2ª Semana	06-ene	Suxerencias de Cea	07-ene	Suxerencias de Cea	08-ene	Suxerencias de Cea	09-ene	Suxerencias de Cea	10-ene	Suxerencias de Cea
	FESTIVO		SOPA DE PIÑON	ENSALADA DE TOMATE,PEMENTO E GOGOMBRO	CREMA DE CABACIN	ENSALADA CAMPERA CON PATACA	ENSALADA TROPICAL	ARROZ CON VERDURAS	FABADA VEXETAL	CREMA DE VERDURAS CON PATACA
			BACALLAU CON ENSALADA	TORTILLA DE ESPINACAS	HAMBURGUESA DE POLO CON ARROZ	PEIXE AO FORNO	GUIZO DE TENREIRA CON FIDEO	OVOS RECHEOS DE SALMÓN	PALOMETA EN SALSA CON PATACA E VERDURIÑAS	PEITUGA DE PAVO
FROITA			FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	
3ª Semana	13-ene	Suxerencias de Cea	14-ene	Suxerencias de Cea	15-ene	Suxerencias de Cea	16-ene	Suxerencias de Cea	17-ene	Suxerencias de Cea
	ENSALADA MIXTA	CREMA DE COLIFLOR	CROQUETAS	VERDURA COCIDA	CHÍCHAROS CON XAMÓN	ENSALADA DE TOMATE CON PATACA COCIDA E MAZÁ	SALTAEADO DE ARROZ CON VERDURIÑAS	ENSALADA DE BROTES VERDES	SOPA XULIANA	XUDIÁS VERDES CON GARAVANZOS E PAVO
	PEITUGA Á PRANCHA CON ARROZ	REVOLTO DE OVO,PATACA E PEMENTO	TENREIRA ESTUFADA CON VERDURAS E PATACAS	PEITUGA DE PAVO CON QUINOA	PESCADA CON ENSALADA	DORADA AO FORNO	SAN XACOBO CON ENSALADA	TORTILLA DE PATACA	ESPAGUETE CON ATÚN E COGUMELOS	
IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA		
4ª Semana	20-ene	Suxerencias de Cea	21-ene	Suxerencias de Cea	22-ene	Suxerencias de Cea	23-ene	Suxerencias de Cea	24-ene	Suxerencias de Cea
	MACARRÓNS GRATINADOS	ENSALADA DE LEITUGA E PIÑA	CALDO DE VERDURAS	ENSALADA DE COGOMBRO	ENSALADA MEDITERRÁNEA	GRELLADA DE VERDURAS	POTAXE DE GARAVANZOS CON ESPINACAS	ENSALADA DE TOMATE CON CEBOLA	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE
	SALMÓN CON XUDIÁS VERDES REDONDAS	TORTILLA DE CABACÍN CON QUEIXO	ESTUFADO DE POLO CON ARROZ	PEIXE AZUL AO FORNO CON QUINOA	LOMBO O FORNO CON VERDURIÑAS	PATACA RECHEA DE XAMÓN E VERDURIÑAS	PEIXE CON ENSALADA	POLO AO CHILINDRÓN CON ARROZ	PIZZA DE ATÚN	TORTILLA FRANCESA CON TOROS DE TOMATE
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	
5ª Semana	27-ene	Suxerencias de Cea	28-ene	Suxerencias de Cea	29-ene	Suxerencias de Cea	30-ene	Suxerencias de Cea	31-ene	Suxerencias de Cea
	ENSALADA VARIADA	ESPÁRRAGOS TRIGUEIROS Á PRANCHA	CREMA DE BRÉCOL	ENSALADA CON MANGO	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA DE ESCAROLA , UVAS E QUEIXO	LENTELLAS VEXETÁIS	ENSALADA VARIADA	ARROZ TRES DELICIAS	ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE
	RAXO Á PRANCHA CON PATACA	PEIXE EN SALSA	FIDEUÁ DE PEIXE	TORTILLA DE PATACA	POLO ASADO CON PATACAS	CHIPIRÓNS Á PRANCHA CON ARROZ	TORTILLA DE PATACA CON ENSALADA	PEITUGA CON QUINOA	PESCADA CON XUDIA E CENORIA	REVOLTO DE CHÍCHAROS
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	