

MENU NORMOCALORICO DECEMBRO 2.020

LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VENRES		
01-dic		02-dic		03-dic		04-dic		05-dic		
1ª Semana		Suxerencia de cea	Suxerencia de cea	Suxerencia de cea	Suxerencia de cea	Suxerencia de cea	Suxerencia de cea	Suxerencia de cea	Suxerencia de cea	
		XUDIAS CON OVO	TIMBAL DE TOMATE CON AGUACATE	CREMA DE CENORIA	ESCALIBADA	CHÍCHAROS CON XAMÓN	ENSALADA CON GRANADA	ENSALADA MARIÑEIRA OU SOPA DE VERDURAS	GRELLADA DE VERDURAS	
		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	FROITA	
07-dic	Suxerencia de cea	08-dic	Suxerencia de cea	09-dic	Suxerencia de cea	10-dic	Suxerencia de cea	11-dic	Suxerencia de cea	
2ª Semana	CREMA DE CABACIÑA	ENSALADA DE COENGOS CON ACEITE DE NOCES	FESTIVO	PALOMETA EN SALSA CON PATACA	FERVIDO DE VERDURAS CON BONIATO E OVO COCIDO	PASTA GRATINADA	SOPA DE CENORIA E PATACA	PIZZA OU CREMA DE VERDURAS	BRÓCOLI CON PATACA	
	PEITUGA Á PRANCHA CON PASTA	PEIXE CON PATACA				ALBÓNDEGAS CON ENSALADA OU XUDÍAS VERDES	ESPAGUETI DE CABACÍN CON CARNE DE POLO	PEIXE CON VERDURIÑAS	TORTILLA FRANCESA	
	FROITA	FROITA				FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	
14-dic	Suxerencia de cea	15-dic	Suxerencia de cea	16-dic	Suxerencia de cea	17-dic	Suxerencia de cea	18-dic	Suxerencia de cea	
3ª Semana	MINESTRA SALTEADA	SOPA DE CENORIA CON COUSCOUS	SOPA DE PIÑON	ENSALADA DE LEITUGA, MANGO E AGUACATE	ENSALADA MIXTA OU CREMA DE CABACÍN	ENSALADA DE BROTES VERDES E LARANXA	CREMA DE COLIFLOR	ENSALADA CON MAZÁ	SOPA DE VERDURAS	ROMANESCO CON PATACA
	SALMÓN CON PATACA GUISADA	TOMATES ASADOS RECHEOS DE OVO	POLO Ó FORNO CON ENSALADA	HAMBURGUESA CASEIRA DE PEIXE, GORNICIÓN PURE DE PATACA	FILETE A PEMENTA CON ARROZ	TORTILLA DE PATACA	PEIXE A ROMANA CON PATACA	REVOLTO DE OVO, VERDURAS E PATACAS	TENREIRA GUISADA CON FIDEO	DORADA Ó FORNO
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
21-dic	Suxerencia de cea	22-dic	Suxerencia de cea	23-dic	Suxerencia de cea	24-dic	Suxerencia de cea	25-dic	Suxerencia de cea	
4ª Semana	ENSALADA DE QUEIXO E XOUBAS	ENSALADA DE ESPINACAS, KAKI E QUEIXO	CROQUETAS	ENSALADA DE BROTES VERDES E LARANXA	BRÉCOL GRATINADO	ENSALADA DE TOMATE, PEMENTO E COGOMBRO	VIEIRAS Á GALEGA	ENSALADA DE BROTES VERDES E LARANXA	FESTIVO	
	PASTA CON BOLONESA DE POLO	CANELÓNS DE VERDURAS	CHURRASCO CON ENSALADA OU MINESTRA DE VERDURAS	PEIXE Ó FORNO	POLO AO FORNO CON ARROZ	OVOS EN TOSTAS	ROLO DE CARNE RECHEA	PEIXE AO FORNO		
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	DOCES CASEIROS	FROITA		
28-dic	Suxerencia de cea	29-dic	Suxerencia de cea	30-dic	Suxerencia de cea	31-dic	Suxerencia de cea	NUTRICIONISTA: ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO. Nº COLEGIADO: GA-00117		
5ª Semana	CREMA DE CABAZA	ENSALADA VARIADA	PISTO CON OVO	ENSALADA DE ESPINACAS CON QUEIXO	EMPANADA	ENSALADA DE TOMATE, AGUACATE E BROTES DE SOIA	LANGOSTINO COCIDO			ENSALADA DE ESCAROLA, GRANADA, LARANXA E XERMINADOS DE SOIA
	BACALAO COCIDO CON PATACA E COLIFLOR	HAMBURGUESA DE GARAVANZOS	TENREIRA ASADA CON GORNICIÓN	MEXILLÓNS AO VAPOR CON ARROZ	PEIXE ESPADA CON GORNICIÓN	TORTILLA DE PATACA	SOLOMBO EN SALSA DE QUEIXO CON GORNICIÓN			PEIXE EN SALSA
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	DOCES CASEIROS	MACEDONIA		