

MENU NORMOCALORICO MARZO 2.021 CENTRO DE DIA

	LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VENRES	
	01-mar	Suxerencias de Cea	02-mar	Suxerencias de Cea	03-mar	Suxerencias de Cea	04-mar	Suxerencias de Cea	05-mar	Suxerencias de Cea
1ª Semana	CHÍCHAROS CON XAMÓN	ENSALADA CON MAZÁ E AGUACATE	SOPA DE POLO	ESPAGUETES DE CABACÍN	ENSALADA MIXTA/ OU CREMA DE VERDURAS	CONSUMÉ DE VERDURAS	CREMA DE CENORIA	ENSALADA VARIADA	LENTELLAS VEXETÁIS	PATACAS EN SALSA VERDE
	PEITUGA DE POLO CON ARROZ	TORTILLA DE CABACÍN CON PEREXIL	SALMÓN O FORNO CON ENSALADA OU TOROS DE TOMATE	PAVO CON QUINOA	GUIZO DE TENREIRA CON FIDEO	PEIXE CON PATACA	LOMBO ASADO CON PATACA	OVOS ESTRELADOS CON BULGUR	PESCADA Á ROMANA CON ENSALADA OU TOROS DE TOMATE	POLO CON VERDURIÑAS
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
	08-mar	Suxerencias de Cea	09-mar	Suxerencias de Cea	10-mar	Suxerencias de Cea	11-mar	Suxerencias de Cea	12-mar	Suxerencias de Cea
2ª Semana	FABADA VEXETAL	ENSALADA DE TOMATE	CROQUETAS	ENSALADA DE QUINOA	ARROZ TRES DELICIAS	TRIGO SARRACENO SALTEADA CON ACEITE DE OLIVA E ALFABEGA	SOPA HORTELANA	BROCHETA DE CHAMPIÑÓN, CEBOLA, TOMATE E PEMENTO	CREMA DE CALABAZA	ENDÍBIAS CON ACEITE DE OLIVA
	PESCADA Á GALEGA CON VERDURAS E PATACA	PEIXE CON ARROZ	LOMBO Á PEMENTA CON VERDURAS E PASTA	OVOS Á PRANCHA CON PISTO	ZORZA DE POLO CON ENSALADA OU TOROS DE TOMATE	PEIXE EN SALSA	FILETE DE PALOMETA EN SALSA VERDE CON ARROZ	HAMBURGUESA DE GARAVANZOS	LASAÑA CASEIRA	VERDURIÑAS CON POLO
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
	15-mar	Suxerencias de Cea	16-mar	Suxerencias de Cea	17-mar	Suxerencias de Cea	18-mar	Suxerencias de Cea	19-mar	Suxerencias de Cea
3ª Semana	ENSALADA MEDITERRÁNEA OU SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS	COLIFLOR O BRÉCOL	CREMA MINISTRONE (CON GARAVANZOS)	ENSALADA DE ARROZ	XUDIAS CON OVO RELADO	ENSALADA DE CANÓNIGO, MAZÁ E QUEIXO	CREMA DE CABAZA	ENSALADA	FESTIVO	
	TENREIRA Á XARDINEIRA	SEPIA CON PATACA	PAVO ESTUFADO CON PASTA	WOK DE VERDURAS CON PEIXE	XAMÓN Ó FORNO CON ARROZ OU ARROZ NAPOLITANA	PATACA RECHEA DE PEIXE	MACARRÓNS CON CHAMPIÑÓNS E ATÚN	PEIXE CON PATACA		
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA		
	22-mar	Suxerencias de Cea	23-mar	Suxerencias de Cea	24-mar	Suxerencias de Cea	25-mar	Suxerencias de Cea	26-mar	Suxerencias de cea
4ª Semana	CREMA DE BRÉCOL	CREMA DE VERDURAS	CREMA DE CHÍCHAROS	PARRILLADA DE VERDURAS	CREMA VEXETAL	TIMBAL DE TOMATE	REVOLTO DE XUDIAS E COGUMELOS	CREMA DE VERDURAS	SOPA XULIANA	FERVIDO DE XUDÍAS VERDES, PATACA, CENORIA E OVO COCIDO
	PASTA CON BOLOÑESA DE TENREIRA	XOUBAS ASADAS CON ENSALADA	PEITUGA DE POLO CON PATACA	ENSALADA DE QUINOA CON XARDA DE LATA E OVO COCIDO	ARROZ MARIÑEIRO	PEIXE CON TRIGO SARRACENO	FILETE Á NAPOLITANA CON PATACA	NUGETS DE POLO CON LEITUGA	PESCADA EN SALSA CON MACEDONIA DE VERDURIÑAS	
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	
	29-mar	Suxerencias de Cea	30-mar	Suxerencias de Cea	31-mar	Suxerencias de Cea	NUTRICIONISTA: ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO. Nº COLEGIADO: GA:00117			
5ª Semana	SOPA DE PIÑÓN	ENSALADA DE TOMATE CON AGUACATE	CALDO DE VERDURAS	ENSALADA VARIADA	POTAXE DE GARAVANZOS CON VERDURAS	ENSALADA DE ESPINACAS, QUEIXO E TOMATE SECO				
	TENREIRA CON PATACAS E GORNICIÓN	TORTILLA PAISANA	BACALLAU AO FORNO CON PATACA ASADA	HAMBURGUESA DE LENTELLAS	GUIZO DE POLO CON ARROZ E VERDURAS	REVOLTO DE OVO CON CHÍCHAROS				
	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA				