

MENU NORMOCALORICO MAIO 2.021 CENTRO DE DIA

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES				
	03-mav	04-mav	05-mav	06-mav	07-mav				
1ª Semana	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea				
	CREMA DE CABACÍN ENSALADA DE QUINOA CON DADOS DE TOMATE E AGUACATE	ENSALADA MEDITERRÁNEA (LEITUGA, TOMATE, OLIVAS, MILLO DOCE, ESPÁRRAGOS E XOUBAS)	FERVIDO DE XUDIÁS VERDES CON PATACA	MINESTRA CON OVO RELADO ENSALADA DE LEITUGA, LARANXA, GRANADA E XERMINADOS DE SOIA	FABADA VEXETAL ENSALADA DE APIO, MAZÁ, UVAS PASAS, SEMILLAS DE FROITOS SECOS E SALSA DE IOGUR	SOPA DE PIÑON WOK DE VERDURAS SALTEADAS			
	GUIZO DE TENREIRA CON PATACA CHIPIRÓNS Á PRANCHA	VENTRESCA Ó FORNO CON VERDURIÑAS E ARROZ	CARNE MECHADA EN SALSA DE CENORIA	POLO Ó FORNO CON PASTA PASTEL DE BACALLAU CON PATACA	PESCADA Á ROMANA CON ENSALADA DE TOMATE TORTILLA DE PATACA	MILANESA CON ENSALADA DE TOMATE PEIXE CON PATACA			
IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA				
	10-mav	11-mav	12-mav	13-mav	14-mav				
2ª Semana	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea				
	CHÍCHAROS CON XAMÓN ENSALADA CAMPERA DE PATACA COCIDA, TOMATE, ESPÁRRAGOS, PEMENTO, CENORIA	CROQUETAS ENSALADA DE LEITUGA, MANGO E CECINA	ENSALADA TRAMPÓ (TOMATE, PEMENTO E CEBOLA) GRELLADA DE VERDURAS	CREMA DE CENORIA ARROZ CON CHAMPIÑÓNS	SOPA DE VERDURAS ENSALADA VARIADA				
	PAELLA DE PEIXE POLO	FILETE EN SALSA DE QUEIXO E BRÉCOL REVOLTO DE OVO E MACARRÓNS	POTA GUISADA CON FIDEO XARDA AO FORNO CON PATACA	PEITUGA A PRANCHA CON ENSALADA PEIXE AZUL CON TOMATE FRESCO	XAMÓN ASADO CON PATACA ASADA HAMBURGUESAS DE GARAVANZOS				
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA				
	17-mav	18-mav	19-mav	20-mav	21-mav				
3ª Semana	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea				
	FESTIVO	CREMA DE VERDURAS ENSALADA DE LOMBARDA E NOCES	ENSALADILLA FERVIDO DE VERDURAS	CREMA DE COLIFLOR ENSALADA DE TOMATE, AGUACATE E XERMINADOS DE ALLO	XUDIAS SALTEADAS ENSALADA DE TOMATE				
		PESCADA Á GALEGA CON PATACA TORTILLA PAISANA	CARNE GUISADA OU CHULETAS CON ARROZ SALMÓN Á PRANCHA CON PATACA COCIDA	SALMÓN A PRANCHA CON ENSALADA TORTILLA DE PATACA	ALBONDEGAS CON MACARRÓNS PEIXE CON PATACA				
FROITA		FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA				
	24-mav	25-mav	26-mav	27-mav	28-mav				
4ª Semana	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea				
	ARROZ TRES DELICIAS ESCALIBADA	CREMA DE BRÉCOL ENSALADA DE LEITUGA, MANGO E CECINA	LENTELLAS ESTUFADAS ESPÁRRAGOS TRIGUEROS	MINESTRA CON TOMATE CREMA DE CABAZA	ENSALADA TROPICAL OU CREMA DE CABACÍN ENSALADA DE BROTES VERDES CON AGUACATE				
	PALOMETA Á ROMANA CON ENSALADA TORTILLA DE PATACA E ESPINACAS	MACARRÓNS Á BOLOÑESA DE TENREIRA DORADA Á PRANCHA CON PATACA COCIDA	PEITUGA CON ENSALADA REVOLTO DE CHÍCHAROS CON XAMÓN	LOMBO Ó FORNO CON ARROZ OVOS RECHEOS DE ATÚN CON PURÉ DE PATACA	PAVO GUISADO CON PATACA CHIPIRÓNS CON GORNICIÓN DE FABAS Á VINAGRETA				
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA				
	31-mav	NUTRICIONISTA: ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO. Nº COLEGIADO: GA:00117							
5ª Semana	CREMA VEXETAL ENSALADA VARIADA								
	ESTUFADO DE TENREIRA CON PATACA REVOLTO DE OVO E MACARRÓNS								
IOGUR	FROITA								