

**MENU NORMOCALORICO DICIEMBRE 2021- CENTRO DE DIA**

LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VENRES						
1ª Semana - SEM: 48	 <p>Grupo AF Servicios de Hostelería</p>		01-dic		Suxerencia de cea		02-dic		Suxerencia de cea					
			ENSALADA MEDITERRÁNEA OU CREMA DE CABAZA		ESCALIBADA		MINESTRA SALTEADA		TIMBAL DE TOMATE CON AGUACATE		CREMA DE CENORIA			
			LOMBO ASADO CON ARROZ		PEIXE EN SALSA CON PATACA		PESCADA Á GALEGA CON PATACA COCIDA		HAMBURGUESA DE GARAVANZOS		PEITUGA Á PRANCHA CON ENSALADA OU TOMATE DADO			
			FROITA		FROITA		FROITA		FROITA		IOGUR			
06-dic		Suxerencias de cea		07-dic		Suxerencia de cea		08-dic		Suxerencias de cea				
2ª Semana - SEM: 49	<p align="center"><b>DIA DA CONSTITUCION</b></p>		XUDIAS CON OVO		ENSALADA DE LEITUGA, MANGO E AGUACATE		<p align="center"><b>INMACULADA CONCEPCION</b></p>		CREMA DE VERDURAS		ENSALADA DE GARAVANZOS			
			PEIXE BRANCO CON PATACA		PASTA CON CABACÍN E QUEIXO				FILETE EN SALSA DE QUEIXO CON ARROZ		ESPAGUETE DE CABACÍN CON PEIXE		ESTUFADO DE TENREIRA CON PATACAS E CHÍCHAROS	
			FROITA		FROITA				IOGUR		FROITA		FROITA	
13-dic		Suxerencia de cea		14-dic		Suxerencia de cea		15-dic		Suxerencia de cea				
3ª Semana - SEM: 50	CHÍCHAROS CON XAMÓN		SOPA DE CENORIA CON COUSCOUS		SOPA DE PASTA		ARROZ PRIMAVERA		ENSALADA MIXTA CON XOUBAS OU SOPA HORTELANA		ENSALADA DE COENGOS E MANDARINA			
	SALMÓN CON PATACA GUIADA		TOMATES ASADOS RECHEOS DE OVO		PEITUGA EN SALSA DE COGUMELOS E ENSALADA		PEIXE Ó FORNO CON CABACÍN		PESCADA Á ROMANA CON PATACA		TORTILLA DE PATACA			
	FROITA		FROITA		IOGUR		FROITA		FROITA		FROITA			
20-dic		Suxerencia de cea		21-dic		Suxerencia de cea		22-dic		Suxerencia de cea				
4ª Semana - SEM: 51	CREMA DE CABACIÑA		ENSALADA CON QUEIXO		LENTELLAS ESTUFADAS		ENSALADA DE TOMATE, PEMENTO ASADO E COGOMBRO RELADO		SOPA XULIANA DE VERDURAS		ENSALADA DE VERDURAS CON PASTA E LEGUMES			
	PASTA Á MARIÑEIRA		GUIZO DE PEIXE CON PATACA		ALBÓNDEGAS CON VERDURIÑAS		REVOLTO DE OVO		TORTILLA CON ENSALADA		MEXILLÓNS AO VAPOR			
	FROITA		FROITA		POSTRE NAVIDEÑO		FROITA		FROITA		FROITA			
27-dic		Suxerencia de cea		28-dic		Suxerencia de cea		29-dic		Suxerencia de cea				
5ª Semana - SEM: 52	COLIFLOR CON ALLADA		ENSALADA VARIADA		REVOLTO DE VERDURAS		PATACAS AO POBRE (CON VERDURAS)		SOPA DE VERDURAS		ENSALADA			
	ESTUFADO DE POLO CON ARROZ		HAMBURGUESA DE GARAVANZOS		PALOMETA O FORNO CON PASTA		POLO CON ENSALADA		GUIZO DE LURAS		TORTILLA DE PATACA CON VERDURAS			
	IOGUR		FROITA		FROITA		FROITA		FROITA		FROITA			
30-dic		Suxerencia de cea		31-dic		Suxerencia de cea		31-dic		Suxerencia de cea				
FABADA VEXETAL		ENSALADA DE TOMATE CON AGUACATE		VIEIRAS		ENSALADA DE VERDURAS E FROITAS		LOMBO Á LARANXA CON GORNICIÓN		HAMBURGUESA DE PEIXE CASERA				
FROITA		MACEDONIA		FROITA		FROITA		FROITA		FROITA				