

MENU NORMOCALORICO XANEIRO 2022

	LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VENRES	
1ª Semana - SEM: 1	03-ene	Suxerencias de Cea	04-ene	Suxerencia de cea	05-ene	Suxerencias de Cea	 <p align="center">DIA DE REIS</p>		07-ene	Suxerencias de Cea
	ENSALADA CON XOUBAS	FERVIDO DE VERDURAS	SOPA DE FIDEOS	ENSALADA DE TOMATE, PEMENTO E MANGO	CREMA DE CABACÍN	ENSALADA CAMPERA CON PATACA			XUDIAS SALTEADAS	CREMA DE VERDURAS
	GUIZO DE TENREIRA CON FIDEO	REVOLTO DE OVO, PATACA E PEMENTO	POLO ASADO CON VERDURAS	PEIXE CON PATACA	XAMÓN ASADO CON ARROZ	PEIXE AO FORNO			PAVO ESTUFADO CON PATACAS	PEIXE CON CHÍCHAROS
	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA		FROITA	FROITA	
2ª Semana - SEM: 2	10-ene	Suxerencias de Cea	11-ene	Suxerencias de Cea	12-ene	Suxerencias de Cea	13-ene	Suxerencias de Cea	14-ene	Suxerencias de Cea
	ENSALADA CON ATÚN E OVO	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS	CROQUETAS	ENSALADA	CHÍCHAROS CON XAMÓN	ENSALADA DE TOMATE CON PATACA COCIDA E MAZÁ	SOPA XULIANA	ENSALADA DE BROTES VERDES	ARROZ MARIÑEIRO	XUDÍAS VERDES CON GARAVANZOS E PAVO
	PEITUGA Á PRANCHA CON ARROZ	TORTILLA DE CABACÍN CON QUEIXO	TENREIRA ESTUFADA CON PATACAS E VERDURAS	PEITUGA DE PAVO CON QUINOA	PESCADA CON ENSALADA	DORADA AO FORNO	ESPAGUETES CON ATÚN	TORTILLA DE PATACA	SAN XACOBO CASEIRO CON ENSALADA	
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	
3ª Semana - SEM: 3	17-ene	Suxerencias de Cea	18-ene	Suxerencias de Cea	19-ene	Suxerencias de Cea	20-ene	Suxerencias de Cea	21-ene	Suxerencias de Cea
	MACARRÓNS GRATINADOS	ESPÁRRAGOS TRIGUEIROS Á PRANCHA	CALDO DE VERDURAS	ENSALADA DE COGOMBRO	ENSALADA MEDITERRÁNEA	GRELLADA DE VERDURAS	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE CON CEBOLA	FABADA VEXETAL	ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE
	PESCADA A ROMANA CON ENSALADA	TORTILLA DE PATACA	ESTUFADO DE POLO CON ARROZ	PEIXE AZUL AO FORNO CON QUINOA	LOMBO O FORNO CON PASTA	PATACA RECHEA DE SALMÓN E VERDURIÑAS	PIZZA	POLO AO CHILINDRÓN CON ARROZ	PALOMETA CON ENSALADA	TORTILLA DE PATACA E CABAZA CON TOROS DE TOMATE
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	
4ª Semana - SEM: 4	24-ene	Suxerencia de cea	25-ene	Suxerencias de Cea	26-ene	Suxerencias de Cea	27-ene	Suxerencias de Cea	28-ene	Suxerencias de Cea
	ENSALADA VARIADA	SOPA DE FABAS CON KALE	CREMA DE BRÉCOL	ENSALADA CON MANGO	LENTELLAS VEXETÁIS	ENSALADA DE ESCAROLA, UVAS E QUEIXO	MINESTRA CON OVO	ENSALADA VARIADA	 <p align="center">MENÚ PORTUGUÉS</p>	
	LOMBO A PRANCHA CON PATACAS	GAMBAS A PRANCHA	FIDEUÁ DE PEIXE	TORTILLA DE PATACA	POLO ASADO CON ENSALADA	CHIPIRÓNS Á PRANCHA CON ARROZ	PASTA BOLOÑESA	PEITUGA CON QUINOA		
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA			
5ª Semana - SEM: 52	31-ene	Suxerencias de Cea	  <p align="center">arelas catering Grupo AF Servicios de Hostelería</p>							
	CREMA DE CENORIA	TIMBAL DE TOMATE CON AGUACATE								
	CHULETA EN SALSA CON PASTA	GUIZO DE PEIXE CON PATACA								
	IOGUR	FROITA								