

MENU NORMOCALORICO ABRIL 2.022

		LUNS	MARTES	MERCORES	XOVES	VENRES				
1ª Semana - SEM: 13									01-abr	Suxerencias de Cea
									LENTELLAS VEXETAIS	ENSALADA VARIADA
									TENREIRA CON PATACA E VERDURIÑAS	REVOLTO DE OVO CON VERDURAS
								FROITA	FROITA	
2ª Semana - SEM: 14	04-abr	Suxerencias de Cea	05-abr	Suxerencias de Cea	06-abr	Suxerencias de Cea	07-abr	Suxerencias de Cea	08-abr	Suxerencias de Cea
	SOPA MARAVILLA	ENSALADA DE TOMATE E AGUACATE	ENSALADA MEDITERRÁNEA	ARROZ INTEGRAL CON CHAMPIÑONS	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA CON PATACA	CHÍCHAROS CON XAMÓN	ENSALADA DE BROTES VERDES	CREMA DE CENORIA	ENSALADA DE TOMATE CON QUEIXO
	PEIXE BRANCO CON GORNICIÓN	OVOS CON PATACA ASADA	ESTUFADO DE PAVO CON PATACA	HAMBURGUESA DE LENTELLA	PASTA Á CARBONARA	HAMBURGUESA DE PEIXE	PESCADA Á ROMANA CON ENSALADA	ARROZ CON MEXILLÓNS	PIZZA CASEIRA	BURRITO DE HUMUS E VERDURIÑAS
IOGUR		FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
3ª Semana - SEM: 15	11-abr	Suxerencias de Cea	12-abr	Suxerencias de Cea	13-abr	Suxerencias de Cea	14-abr	Suxerencias de Cea	15-abr	Suxerencias de Cea
	<h1>SEMANA SANTA</h1> 									
4ª Semana - SEM: 16	18-abr	Suxerencias de Cea	19-abr	Suxerencias de Cea	20-abr	Suxerencias de Cea	21-abr	Suxerencias de Cea	22-abr	Suxerencias de Cea
	ARROZ TRES DELICIAS	WOK DE VERDURAS	CREMA DE CABAZA	GRELLADA DE VERDURAS	EMPANADILLAS DE ATÚN	ENSALADA DE TOMATE	FAXIÑAS DE YORK E QUEIXO	COGUMELOS	ENSALADILLA RUSA	ARROZ CON DADOS DE TOMATE
	PEITUGA CON ENSALADA	SALMÓN CON PATACA AO FORNO	MACARRONS CON BOLOÑESA DE CARNE MIXTA	REVOLTO DE OVO CON CHÍCHAROS E XAMÓN	GUIZO DE TENREIRA CON VERDURIÑAS E ARROZ	PEIXE CON PATACA	FIDEUÁ DE XUDIÁS VERDES E PEIXE	QUINOA CON FABAS BRANCAS	GUIZO DE POLO CON PATACA E VERDURIÑAS	HAMBURGUESA VEXETAL
FROITA		FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
5ª Semana - SEM: 17	25-abr	Suxerencias de Cea	26-abr	Suxerencias de Cea	27-abr	Suxerencias de Cea	28-abr	Suxerencias de Cea	29-abr	Suxerencias de Cea
	CREMA DE COLIFLOR	CHAMPIÑONS Á PRANCHA	ENSALADA MARIÑEIRA	CREMA DE VERDURAS	FABADA VEXETAL	PEMENTO, TOMATE E COGOMBRO	MINESTRA CON OVO RELADO	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E CEBOLA	ENSALADA DE PASTA	SOPA DE VERDURAS
	PALOMETA CON PATACA	POLO EN SALSA CON CHÍCHAROS	HAMBURGUESA CON PASTA	XOUBAS CON ENSALADA	LOMBO Á PEMENTA CON BRÉCOL E CENORIA	PEIXE Á PRANCHA	SAN XACOCO CON ARROZ	HAMBURGUESA DE GARAVANZOS	PESCADA CON ENSALADA	LURAS CON ARROZ
FROITA		FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA