

MENU NORMOCALORICO CENTRO DE DIA SEPTIEMBRE 2.022

	LUNS	MARTES	MERCORES	XOVES	VENRES				
1ª Semana					01-sep	Suxerencias de Cea	2-sep.	Suxerencias de Cea	
					SOPA DE VERDURAS	PIPIPARRA (PEMENTO, TOMATE E COGOMBRO)	ENSALADA VARIADA OU CREMA DE CABAZA	ENSALADA DE LEITUGA, AMORODOS E QUEIXO	
					CODILLO Ó FORNO CON ARROZ	GUIISO DE LURAS CON PATACA	LASAÑA DE TENREIRA	TORRADA DE PAN CON TOMATE E XAMÓN	
					FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	
05-sep	Suxerencias de Cea	06-sep	Suxerencias de Cea	07-sep	Suxerencias de Cea	08-sep	Suxerencias de Cea	09-sep	Suxerencias de Cea
CREMA DE VERDURAS	ENSALADA VARIADA CON PICATOSTES	EMPANADA	ENSALADA DE COENGOS CON AGUACATE E NOCES	LENTELLAS ESTUFADAS	VERDURA COCIDA CON PATACA	ENSALADA MEDITERRÁNEA (LEITUGA, TOMATE, MILLO, ATÚN E ESPÁRRAGOS) OU CREMA DE CENORIA	BRÓCOLI CON BECHAMEL	ENSALADILLA	ENSALADA DE BROTES VERDES CON XERMINADOS DE SOIA E FROITOS SECOS
ATÚN Ó FORNO CON PATACAS	REVOLTO DE OVO CON PATACAS E PEMENTOS	TENREIRA CON FIDEO E VERDURIÑAS	POLO ASADO CON ARROZ	PESCADA CON ENSALADA	OVOS RECHEOS DE SALMÓN	ARROZ Á MILANESA	DORADA O FORNO	POLO ASADO CON GORNICIÓN	TORTILLA DE PATACA
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
12-sep	Suxerencias de Cea	13-sep	Suxerencias de Cea	14-sep	Suxerencias de Cea	15-sep	Suxerencias de Cea	16-sep	Suxerencias de Cea
CHÍCHAROS Á ANDALUZA	COLIFLOR GRATINADA	ENSALADA MIXTA (LEITUGA, TOMATE, XOUBAS OU PARROCHITAS, OVO, ETC.) OU CREMA DE CABACÍN CON CHÍCHAROS	ENSALADA DE TOMATE E ORÉGANO	ARROZ TRES DELICIAS	BRÓCOLI CON ALLADAL	FABADA VEXETAL	ENSALADA DE TOMATE E OUREGANO	CROISSANT RECHEO OU CREMA DE VERDURAS	GRELLADA DE VERDURAS
TENREIRA GUISADA CON ARROZ	PEIXE CON PATACA COCIDA	ESPAGUETE CON BOLOÑESA DE ATUN	OVOS ESTRELADOS CON CHÍCHAROS	LOMBO Á PRANCHA CON ENSALADA	CALDEIRADA DE PEIXE CON PATACA	PEITUGA EN SALSA DE COGUMELOS E PATACAS	OVOS ESTRELADOS CON CHÍCHAROS	PALOMETA Ó FORNO CON PATACAS	ARROZ CON VERDURAS E PAVO
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
19-sep	Suxerencias de Cea	20-sep	Suxerencias de Cea	21-sep	Suxerencias de Cea	22-sep	Suxerencias de Cea	23-sep	Suxerencias de Cea
ENSALADA TROPICAL (LEITUGA, TOMATE, CENORIA, PIÑA, PÉXEGO, ATÚN...) OU BRÉCOL COCIDO CON CENORIA	ESPAGUETI DE CABACÍN CON CENORIA RELADA E SALSA DE TOMATE	XUDIÁS CON OVO RELADO	ENSALADA DE LEITUGA, COGOMBRO E OLIVAS	CREMA DE CABACÍN	FERVIDO DE VERDURAS	LENTELLAS CON VERDURAS	FIDEOS CON ALLADA	PISTO CON OVO	PATACAS O POBRE
MACARRÓNS CON BOLOÑESA DE TENREIRA	TORTILLA FRANCESA CON QUEIXO	SALMÓN EN SALSA CON PATACA	LOMBO CON BONIATO ASADO	ZORZA DE POLO CON ARROZ	CHIPIRÓN Á PRANCHA CON PATACA COCIDA	PESCADA CON ENSALADA	COLIFLOR CON BACALLAO	BACALLAO CON PATACA E VERDURAS	ESPAGUETE DE CABACIN CON DADOS DE PAVO
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
26-sep	Suxerencias de Cea	27-sep	Suxerencia de cea	28-sep	Suxerencias de Cea	29-sep	Suxerencias de Cea	30-sep	Suxerencia de Cea
ENSALADA VARIADA OU COLIFLOR AO VAPOR	GRELLADA DE VERDURAS	ENSALADA DE VERDURAS CON LENTELLAS	ENSALADA DE TOMATE CON AGUACATE	CREMA DE BRECOL	PASTA CON CHAMPIÑONS	SOPA MINISTRONE	ENSALADA DE LEITUGA, MANGO E AMORODOS	DIA DE ANDALUCIA 	
HAMBURGUESA DE TENREIRA CON ARROZ	PEIXE CON PATACA COCIDA	POLO Ó CURRI	TORTILLA DE PATACA	PESCADA A ROMANA CON PATACA	LURAS	PAVO CON VERDURAS E FIDEO	TORTILLA DE PATACA E PEMENTO		
IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA		