

MENU CENTRO DE DIA NOVIEMBRE 2.022

		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VENRES						
		01-nov	Suxerencias de Cea	02-nov	Suxerencia de Cea	03-nov	Suxerencia de cea	04-nov	Suxerencia de cea					
1ª Semana		FESTIVO		CREMA CABACÍN	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E CENORIA RELADA COCIDA	SOPA DE VERDURAS	ENSALADA CAMPERA CON QUINOA	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS	GRELLADA DE VERDURAS					
				PEITUGA CON ARROZ	KREPS DE XAMÓN COCIDO E QUEIXO	PESCADA CON PATACA	HAMBURGUESA DE GARAVANZOS	RAGOUT A XARDIÑEIRA (CON CHÍCHAROS)	HAMBURGUESA DE LENTELLAS					
				IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA					
	07-nov	Suxerencias de Cea	08-nov	Suxerencia de cea	09-nov	Suxerencias de Cea	10-nov	Suxerencias de Cea	11-nov	Suxerencias de Cea				
2ª Semana	CREMA DE CENOIRA	ENSALADA DE TOMATE	XUDIAS CON OVO	ENSALADA DE TOMATE CON CEBOLA	ENSALADA MEDITERRÁNEA OU COLIFLOR OU BRÉCOL	ENSALADA DE TOMATE CON PATACA COCIDA	FABAS ESTUFADAS	ESPINACAS CON BECHAMEL	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA VARIADA				
	PESCADA CON ENSALADA OU TOMATE DADO OU PATACA COCIDA	OVOS AO FORNO CON TOMATE E PATACA	LOMBO CON PASTA	FIDEUÁ DE MEXILLÓNS	XAMÓN ASADO CON ARROZ	PEIXE AO FORNO	GUISO DE LURAS	TORTILLA DE PATACA CON CHAMPIÑONS	PAVO CON ENSALADA	HAMBURGUESA DE XUDÍAS PINTAS				
	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA					
	14-nov	Suxerencias de Cea	15-nov	Suxerencias de Cea	16-nov	Suxerencias de Cea	17-nov	Suxerencias de Cea	18-nov	Suxerencias de Cea				
3ª Semana	ARROZ TRES DELICIAS	BONIATO ASADO CON PATACA ASADA	CALDO GALEGO LIXEIRO SEN GRASA	ESPÁRRAGOS TRIGUEROS Á PRANCHA	CREMA BRÉCOL	ESCALIBADA E BONIATO ASADO	ENSALADA MIXTA	ENSALADA DE BROTES VERDES	SOPA DE FIDEO	BRÓCOLI				
	POLO ASADO CON ENSALADA	OVOS ESTRELADOS	PEIXE CON VERDURAS	HAMBURGUESA DE GARAVANZOS OU DE TOFU	PASTA CON BOLOÑESA DE TENREIRA LIXEIRA	TORTILLA FRANCESA DE XAMÓN COCIDO E QUEIXO	LOMBO CON ARROZ	LURAS CON CHÍCHAROS	PEIXE CON ENSALADA	REVOLTO DE OVO CON PATACA				
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA				
	21-nov	Suxerencias de Cea	22-nov	Suxerencias de Cea	23-nov	Suxerencias de Cea	24-nov	Suxerencias de Cea	25-nov	Suxerencias de Cea				
4ª Semana	PAELLA VEXETAL	ENSALADA DE LEITUGA E AGUACATE	ENSALADA MARIÑEIRA	COGUMELOS CON XAMÓN	FABADA VEXETAL	TIMBAL DE TOMATE CON AGUACATE	CREMA CABACÍN	ENSALADA DE ESCAROLA	MENÚ GALEGO LIXEIRO	ENSALADA DE TOMATE, ESPÁRRAGOS E CENORIA RELADA				
	VENTRESCA Ó FORNO	PIZZA DE COLIFLOR	ESPAGUETES CON VERDURAS E OVO	MEXILLÓNS CON PATACA COCIDA	PEIXE CON PATACA	GARAVANZOS CON TRIGO SARRACENO	ARROZ Á MILANESA LIXEIRO	HAMBURGUESA DE SOIA		OVOS ESTRELADOS CON CHÍCHAROS E SALSA DE TOMATE				
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA		FROITA				
	28-nov	Suxerencias de Cea	29-nov	Suxerencias de Cea	30-nov	Suxerencia de Cea	NUTRICIONISTA: ANA ISABEL FDEZ ESCUREDO. Nº COLEGIADO: GA:00117							
5ª Semana	CREMA COLIFLOR	ENSALADA DE TOMATE CON QUEIXO E OUREGO	CHÍCHAROS Á ANDALUZA	ENSALADA DE CANÓNIGOS OU MANGO	FERVIDO DE VERDURAS	CREMA DE CABAZA								
	ESTUFADO DE POLO	PASTEL DE VERDURAS	MACARRÓNS CON PEIXE	TORTILLA DE PATACA	FILETE RUSO CON ENSALADA	ENSALADA DE TOMATE, POLO COCIDO E QUEIXO								
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA								