

**MENU BASAL XUNIO 2.023 CENTRO DE DÍA**

		LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES		VENRES			
1ª Semana					01-jun	Suxerencias de Cea	02-jun	Suxerencias de Cea		
					XUDIAS CON OVO	ENSALADA DE LEITUGA E AGUACATE	SOPA HORTELANA	ENSALADA DE LOMBARDA E MAZÁ		
					ARROZ Á MILANESA	HAMBURGUESA DE LENTELLAS	PESCADA EN SALSA VERDE E PATACAS	TORTILLA DE PATACA		
				FROITA	FROITA	FROITA	FROITA			
2ª Semana	05-jun	Suxerencias de Cea	06-jun	Suxerencias de Cea	07-jun	Suxerencias de Cea	08-jun	Suxerencias de Cea	09-jun	Suxerencias de Cea
	CHÍCHAROS CON XAMÓN	ENSALADA DE ARROZ, TOMATE FRESCO E QUEIXO	SOPA DE PIÑON E CENORIA	GRELLADA DE VERDURAS	LENTELLAS ESTUFADAS	ENSALADA DE QUINOA OU PATACA CON DADOS DE TOMATE E AGUACATE	PASTA CON QUEIXO	ESPÁRRAGOS TRIGUEROS Á PRANCHA	ARROZ TRES DELICIAS	ENSALADA DE LEITUGA E MANGO
	POLO ESTUFADO CON PASTA		PEIXE A ROMANA CON ENSALADA OU ARROZ OU PATACA	HAMBURGUESA DE LENTELLAS	LOMBO AO FORNO CON GORNICIÓN DE VERDURAS	PEIXE Á PRANCHA	PEIXE Á MARIÑEIRA CON VERDURAS	HAMBURGUESAS DE SOIA CON GUACAMOLE E RÚCULA	RAGÚ DE TENREIRA CON CHAMPIÑÓNS	REVOLTO DE OVO E MACARRÓNS
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	
3ª Semana	12-jun	Suxerencias de Cea	13-jun	Suxerencias de Cea	14-jun	Suxerencias de Cea	15-jun	Suxerencias de Cea	16-jun	Suxerencias de Cea
	ENSALADA VARIADA	PEMENTOS ASADOS	FÁBADA VEXETAL	ENSALADA VARIADA	SOPA DE POLO	ENSALADA CAMPERA DE PATACA COCIDA, TOMATE, ESPÁRRAGOS, PEMENTO, CENORIA	CREMA DE BRÉCOL	ENSALADA DE LEITUGA E AGUACATE	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA DE LOMBARDA E MAZÁ
	FIDEUÁ DE PEIXE	POLO CON PATACA	PEITUGA CON ENSALADA	HAMBURGUESA DE QUINOA E FABAS	HAMBURGUESA CON GORNICIÓN DE VERDURAS	QUEIXO DE BURGOS	PEIXE CON ARROZ	FALAFEL	GUISO DE CARNE CON PATACAS E VERDURAS	TORTILLA PAISANA CON BERENXENA
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	
4ª Semana	19-jun	Suxerencias de Cea	20-jun	Suxerencias de Cea	21-jun	Suxerencias de Cea	22-jun	Suxerencias de Cea	23-jun	Suxerencias de Cea
	MINESTRA SALTEADA	PUCHEIRO DE VERDURA, PATACA E POLO	ENSALADA TROPICAL	ESPÁRRAGOS TRIGUEROS	CREMA DE VERDURAS DE TEMPADA	ENSALADA DE CENORIA	GARAVANZOS CON ESPINACAS	ENSALADA DE FABAS	ENSALADA ARELAS CON PASTA	ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA
	MACARRÓNS CON ATÚN		PESCADA Á GALEGA CON PATACAS	REVOLTO DE CHÍCHAROS CON XAMÓN	ALBÓNDEGAS CON ARROZ E VERDURAS	PAVO Á PRANCHA, GORNICIÓN PATACA	PEIXE O FORNO CON PATACA ASADA E VERDURAS	QUEIXO	POLO ASADO CON GORNICIÓN	PEIXE Á PRANCHA CON PATACA COCIDA
IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	
5ª Semana	26-jun	Suxerencias de Cea	27-jun	Suxerencias de Cea	28-jun	Suxerencias de Cea	29-jun	Suxerencias de Cea	30-jun	Suxerencias de Cea
	ENSALADILLA	TOMATE	RISSOTO DE VERDURAS	ESPÁRRAGOS TRIGUEROS	PISTO CON OVO	ESPINACAS CON REQUESÓN	SOPA DE VERDURAS	ENSALADA CON ARANDOS	ENSALADA DE XOUBAS E QUEIXO	ENSALADA CON AMORODOS
	PESCADA EN SALSA DE GAMBAS CON VERDURAS	PAVO CON GORNICIÓN DE CHÍCHAROS CON XAMÓN	POLO ESTUFADO CON BRÉCOL E CENORIA	ENSALADA DE GARAVANZOS CON AGUACATE E TOMATE	PESCADA Á ROMANA CON PASTA	HAMBURGUESA DE LEGUMES	GUISO DE TENREIRA CON ARROZ	HAMBURGUESA DE LENTELLAS	LOMBO ASADO CON PATACA ASADA	WOK DE VERDURAS CON FIDEOS
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	