


MENU BASAL MAIO 2.023 CENTRO DE DÍA

	LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VENRES	
	01-mav	Suxerencias de Cea	02-mav	Suxerencias de Cea	03-mav	Suxerencias de Cea	04-mav	Suxerencias de Cea	05-mav	Suxerencias de Cea
1ª Semana			CHÍCHAROS CON XAMÓN	ESCALIBADA	LENTELLAS ESTUFADAS	ESPÁRRAGOS TRIGUEROS	CREMA DE CABAZA	ENSALADA VARIADA	ENSALADA GREGA OU CREMA DE VERDURAS	VERDURAS ASADAS
			PEITUGA A PRANCHA CON ARROZ	REVOLTO DE ESPINACAS	LOMBO O FORNO CON ENSALADA OU PATACA COCIDA	REVOLTO DE CHÍCHAROS CON XAMÓN	PESCADA Á ROMANA CON PATACA	HAMBURGUESA DE GARAVANZOS	ESTUFADO DE PAVO CON PASTA	CHIPIRÓNS CON GORNICIÓN DE FABAS Á VINAGRETA
			FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA
2ª Semana	08-mav	Suxerencias de Cea	09-mav	Suxerencias de Cea	10-mav	Suxerencias de Cea	11-mav	Suxerencias de Cea	12-mav	Suxerencias de Cea
	SOPA DE PASTA	PURÉ DE PATACA	CREMA MINISTRONE (DE LEGUMES)	ENSALADA DE LEITUGA E MANGO	ENSALADA ARELAS (CON PASTA) OU SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS	GRELLADA DE VERDURAS	XUDÍAS CON OVO	ENSALADA VARIADA	ENSALADA MIXTA OU MACEDONIA DE VERDURAS	ENSALADA CAMPERA DE PATACA COCIDA, TOMATE, ESPÁRRAGOS, PEMENTO, CENORIA
	CHULETA Á NAPOLITANA CON ENSALADA OU MACEDONIA DE VERDURAS	PEIXE AZUL CON TOMATE FRESCO	GUIZO DE CARNE CON VERDURAS	HAMBURGUESA DE LENTELLAS	PEIXE Ó FORNO CON GORNICIÓN DE VERDURAS	SALTEADO DE GARAVANZOS CON ESPECIAS	ZORZA DE POLO CON ARROZ	HAMBURGUESAS DE HABAS CON QUINOA	MACARRÓNS CON BOLOÑESA DE ATÚN	POLO
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	
3ª Semana	15-mav	Suxerencias de Cea	16-mav	Suxerencias de Cea	17-mav	Suxerencias de Cea	18-mav	Suxerencias de Cea	19-mav	Suxerencias de Cea
	MINISTRA CON TOMATE	ENSALADA DE LOMBARDA E NOCES MOIDAS	SOPA HORTELANA	ENSALADA CON AGUACATE			ENSALADA TROPICAL OU CREMA DE VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, AGUACATE E XERMINADOS DE ALLO	FAIXIÑA DE TRIGO RECHEA DE XAMÓN COCIDO E QUEIXO OU SOPA DE REPOLO	ENSALADA DE TOMATE
	PESCADA EN SALSA VERDE CON GORNICIÓN	TORTILLA PAISANA	XAMÓN ASADO CON PATACA	HAMBURGUESA DE SOIA			POLO ASADO CON ARROZ	TORTILLA DE PATACA	FIDEUÁ DE PEIXE	FALAFEL
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA			FROITA	IOGUR	FROITA	
4ª Semana	22-mav	Suxerencias de Cea	23-mav	Suxerencias de Cea	24-mav	Suxerencias de Cea	25-mav	Suxerencias de Cea	26-mav	Suxerencias de Cea
	CREMA DE CENORIA	ENSALADA DE QUINOA CON DADOS DE TOMATE E AGUACATE	MACARRÓNS GRATINADOS	FERVIDO DE XUDIAS VERDES CON PATACA	FABADA VEXETAL	ENSALADA DE LEITUGA E LARANXA	ENSALADA MIXTA OU FERVIDO DE COLIFLOR	WOK DE VERDURAS SALTEADAS	MENÚ CATALÁN	
	HAMBURGUESA CON GORNICIÓN E PATACA	CHIPIRÓNS Á PRANCHA	PEIXE REBOZADO CON ENSALADA	CARNE MECHADA EN SALSA DE CENORIA	PEITUGA EN SALSA DE COGUMELOS CON GORNICIÓN	PASTEL DE BACALLAU CON PATACA	SAN XACOBEO CASEIRO CON ARROZ OU ARROZ MILANESA	PEIXE CON PATACA		
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA			
5ª Semana	29-mav	Suxerencias de Cea	30-mav	Suxerencias de Cea	31-mav	Suxerencias de Cea				
	LENTELLAS VEXETAIS	ESPÁRRAGOS TRIGUEROS Á PRANCHA	CREMA VEXETAL	ENSALADA VARIADA	ENSALADA MEDITERRÁNEA OU SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS	ENSALADA DE LEITUGA E LARANXA				
	LOMBO A PRANCHA CON ENSALADA OU PATACA COCIDA	TORTILLA DE PATACA	PASTA Á BOLOÑESA	REVOLTO DE OVO	PESCADA A ROMANA CON PATACA E CHÍCHAROS	HAMBURGUESA DE FABAS PINTAS				
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA					

NUTRICIONISTA : ANA ISABEL FDEZ ESCUREDO: N° COLEGIADO: GA:00117