

MENU NORMOCALORICO - exemplo de menú

LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VENRES	
<p>1ª Semana - SEM: 39</p> 								1-oct.	Suxerencias de Cea
								MINESTRA SALTEADA	FERVIDO DE VERDURAS
								GUIZO DE TENREIRA CON PATACAS	SALMÓN CON ARROZ
								FROITA	FROITA
04-oct	Suxerencias de Cea	05-oct	Suxerencias de Cea	06-oct	Suxerencias de Cea	07-oct	Suxerencias de Cea	08-oct	Suxerencias de Cea
ENSALADA MEDITERRÁNEA	PIPIPARRA (TOMATE, PEMENTO E COGOMBRO)	SOPA DE VERDURAS	BRÓCOLI	GARAVANZOS CON ESPINACAS	ENSALADA CON OLIVAS	CHÍCHAROS CON XAMON	PATACAS AO POBRE	CREMA DE COLIFLOR	ENSALADA VARIADA
SALMÓN A PRANCHA CON PATACA O VAPOR	PEITUGA DE PAVO CON QUINOA	POLO EMPANADO CON SALSAS ALIOLI E GORNICIÓN	TORTILLA DE PATACA	PESCADA Á ROMANA CON CHICHAROS	WRAPS DE VERDURAS E HUMUS	ALBONDEGAS CON ARROZ	LIRIOS CON BRÓCOLI	FILETE Á PEMENTA CON GORNICIÓN DE PASTA	PASTA CON SALMÓN
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
11-oct	Suxerencias de Cea	12-oct	Suxerencias de Cea	13-oct	Suxerencias de Cea	14-oct	Suxerencias de Cea	15-oct	Suxerencias de Cea
<p>3ª Semana - SEM: 41</p> <p>NO LECTIVO</p> 		<p><b>FESTIVO</b></p>		ENSALADA DE XOUBAS	GRELLADA DE VERDURAS	FABADA VEXETAL	PASTA CON XUDÍAS VERDES	FIDEO CON VERDURIÑAS	TOMATE CON QUEIXO
				POLO EN SALSAS DE COGUMELOS E GORNICIÓN DE ARROZ	XOUBAS FRITAS CON PATACA COCIDA	PALOMETA CON PATACA E BRÉCOL COCIDO	REVOLTO DE OVO E TOMATE	LOMBO A PRANCHA CON ENSALADA	COLIFLOR REBOZADA
				IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
18-oct	Suxerencias de Cea	19-oct	Suxerencias de Cea	20-oct	Suxerencias de Cea	21-oct	Suxerencias de Cea	22-oct	Suxerencias de Cea
ENSALADA ARELAS	QUINOA CON PIÑA E AGUACATE	XUDIAS CON XAMON E TOMATE	ENSALADA DE RÚCULA	SOPA MINISTRONE CON LEGUMES	COGUMELOS CON XAMÓN	ENSALADA MIXTA	ENSALADA DE DE LEITUGA, LARANXA E FIGOS OU DÁTILES	CREMA DE CABACÍN	COLIFLOR
GUIZO DE TENREIRA CON PASTA	TORTILLA DE QUEIXO	PESCADA O FORNO CON PATACA	POLO CON ARROZ	HAMBURGUESA DE POLO CON ENSALADA	OVOS RECHEOS DE SALMÓN CON PURÉ DE PATACA	RAXO O FORNO CON ARROZ	LOMBO CON FIDEOS OU QUINOA	PESCADA Á GALEGA CON PATACA E CHICHAROS	FILETE DE POLO CON PATACAS
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA
25-oct	Suxerencias de Cea	26-oct	Suxerencias de Cea	27-oct	Suxerencias de Cea	28-oct	Suxerencias de Cea	29-oct	
CREMA DE BRECOL	ENSALADA DE TOMATE E AGUACATE	ARROZ TRES DELICIAS	GRELLADA DE VERDURAS	CALDO GALEGO	ENSALADA CON AGUACATE	LENTELLAS ESTUFADAS	CHAMPIÑÓNS CON XAMÓN	NUGGETS CON SALSAS BARBACOA	
REVOLTO DE PASTA CON CHOURIZO E OVO	MEXILLÓNS CON ARROZ	PEITUGA A PRANCHA CON ENSALADA	LURAS CON PATACA COCIDA	MACARRÓNS CON ATUN	REVOLTO DE PATACAS	TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ	PEIXE CON PATACA	HAMBURGUESA EN PAN CON PATACAS FRITAS	
IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	POSTRE TÍPICO	