

MENÚ CELIACO XANEIRO 2023

LUNS 9	MARTES 10	MÉRCORES 11	XOVES 12	VENRES 13
Primeiro Prato: Estufado de fabas con verduras	Primeiro Prato: Crema de verduras (cenoria e allo	Primeiro Prato: Coliflor en allada	Primeiro Prato: Chicharos con ovo cocido	Primeiro Prato: Ensalada de pasta sen glute
Segundo Prato: Tortilla de pataca	Segundo Prato: Guiso de tenreira con pataca	Segundo Prato: Pescada en salsa verde con patacas cocidas	Segundo Prato: Polo ao forno con arroz e verduras	Segundo Prato: Palometa á prancha con ensalada (leituga, tomate e cebola)
Sobremesa: Froita	Sobremesa: Froita	Sobremesa: Froita	Sobremesa: Froita	Sobremesa: logur Natural
LUNS 16	MARTES 17	MÉRCORES 18	XOVES 19	VENRES 20
Primeiro Prato: Tosta sen glute de atún	Primeiro Prato: Crema de cabaciña e cabaza	Primeiro Prato: Caldo de repolo	Primeiro Prato: Sopa de verduras	Primeiro Prato: Chicharos con xamón
Segundo Prato: Grelas, ovo cocido, patacas e chourizo	Segundo Prato: Filete de pescada á prancha con pataca	Segundo Prato: Lombo de porco con arroz e pementos	Segundo Prato: Fideuá sen glute de pavo con verduras	Segundo Prato: Pasta sen glute con atún e tomate
Sobremesa: Froita	Sobremesa: Froita	Sobremesa: Froita	Sobremesa: logur Natural	Sobremesa: Froita
LUNS 23	MARTES 24	MÉRCORES 25	XOVES 26	VENRES 27
Primeiro Prato: Menestra de verduras	Primeiro Prato: Crema de verduras	Primeiro Prato: Sopa de fideos sen glute	Primeiro Prato: Brócoli con patacas en allada	Primeiro Prato: Crema de cenoria
Segundo Prato: Guiso de luras con arroz	Segundo Prato: Tortilla paisana	Segundo Prato: Cocido (polo, carne, chourizo, pataca, verdura e garavanzos)	Segundo Prato: Polo asado con ensalada (leituga, cenoria e millo)	Segundo Prato: Abadeixo ao forno con pasta sen glute
Sobremesa: Froita	Sobremesa: Froita	Sobremesa: logur Natural	Sobremesa: Froita	Sobremesa: Froita
LUNS 30	MARTES 31			
Primeiro Prato: Potaxe de garavanzos con verduras	Primeiro Prato: Xudías con xamón			
Segundo Prato: Tortilla de pataca	Segundo Prato: Pescada ao forno con patacas e chicharos			
Sobremesa: logur Natural	Sobremesa: Froita			

MENÚ INTOLERANTE LACTOSA XANEIRO 2023

LUNS 9	MARTES 10	MÉRCORES 11	XOVES 12	VENRES 13
Primeiro Prato: Estufado de fabas con verduras	Primeiro Prato: Crema de verduras (cenoria e allo)	Primeiro Prato: Coliflor en allada	Primeiro Prato: Chicharos con ovo cocido	Primeiro Prato: Ensalada de pasta de cores
Segundo Prato: Tortilla de pataca	Segundo Prato: Guiso de tenreira con pataca	Segundo Prato: Pescada en salsa verde con patacas cocidas	Segundo Prato: Polo ao forno con arroz e verduras	Segundo Prato: Palometa á prancha con ensalada (leituga, tomate e cebola)
Sobremesa: Froita	Sobremesa: Froita	Sobremesa: Froita	Sobremesa: Froita	Sobremesa: logur sen lactosa
LUNS 16	MARTES 17	MÉRCORES 18	XOVES 19	VENRES 20
Primeiro Prato: Tosta de atún	Primeiro Prato: Crema de cabaciña e cabaza	Primeiro Prato: Caldo de repolo	Primeiro Prato: Sopa de verduras	Primeiro Prato: Chicharos con xamón
Segundo Prato: Grelas, ovo cocido, patacas e chourizo	Segundo Prato: Filete de pescada á prancha con pataca	Segundo Prato: Lombo de porco con arroz e pementos	Segundo Prato: Fideuá de pavo con verduras	Segundo Prato: Pasta con atún e tomate
Sobremesa: Froita	Sobremesa: Froita	Sobremesa: Froita	Sobremesa: logur sen lactosa	Sobremesa: Froita
LUNS 23	MARTES 24	MÉRCORES 25	XOVES 26	VENRES 27
Primeiro Prato: Menestra de verduras	Primeiro Prato: Lentellas con verduras	Primeiro Prato: Sopa de fideos	Primeiro Prato: Brócoli con patacas en allada	Primeiro Prato: Crema de cenoria
Segundo Prato: Guiso de luras con arroz	Segundo Prato: Tortilla paisana	Segundo Prato: Cocido (polo, carne, chourizo, pataca, verdura e garavanzos)	Segundo Prato: Polo asado con ensalada (leituga, cenoria e millo)	Segundo Prato: Abadeixo ao forno con pasta
Sobremesa: Froita	Sobremesa: Froita	Sobremesa: logur sen lactosa	Sobremesa: Froita	Sobremesa: Froita
LUNS 30	MARTES 31			
Primeiro Prato: Potaxe de garavanzos con verduras	Primeiro Prato: Xudías con xamón			
Segundo Prato: Tortilla de pataca	Segundo Prato: Pescada ao forno con patacas e chicharos			
Sobremesa: logur sen lactosa	Sobremesa: Froita			

MENÚ INT. PLV, OVO CRU, AMEIXA, CALAMAR, GAMBA E LANGOSTINO - XANEIRO 2023

LUNS 9	MARTES 10	MÉRCORES 11	XOVES 12	VENRES 13
Primeiro Prato: Estufado de fabas con verduras	Primeiro Prato: Crema de verduras (cenoria e allo porro)	Primeiro Prato: Coliflor en allada	Primeiro Prato: Chicharos con ovo cocido	Primeiro Prato: Ensalada de pasta de cores
Segundo Prato: Tortilla de pataca	Segundo Prato: Guiso de tenreira con pataca	Segundo Prato: Pescada en salsa verde con patacas cocidas	Segundo Prato: Polo ao forno con arroz e verduras	Segundo Prato: Palometa á prancha con ensalada (leituga, tomate e cebola)
Sobremesa: Froita	Sobremesa: Froita	Sobremesa: Froita	Sobremesa: Froita	Sobremesa: logur de soia
LUNS 16	MARTES 17	MÉRCORES 18	XOVES 19	VENRES 20
Primeiro Prato: Tosta de atún	Primeiro Prato: Crema de cabaciña e cabaza	Primeiro Prato: Caldo de repolo	Primeiro Prato: Sopa de verduras	Primeiro Prato: Chicharos con xamón
Segundo Prato: Grelas, ovo cocido, patacas e chourizo	Segundo Prato: Filete de pescada á prancha con pataca	Segundo Prato: Lombo de porco con arroz e pementos	Segundo Prato: Fideuá de pavo con verduras	Segundo Prato: Pasta con atún e tomate
Sobremesa: Froita	Sobremesa: Froita	Sobremesa: Froita	Sobremesa: logur de soia	Sobremesa: Froita
LUNS 23	MARTES 24	MÉRCORES 25	XOVES 26	VENRES 27
Primeiro Prato: Menestra de verduras	Primeiro Prato: Lentellas con verduras	Primeiro Prato: Sopa de fideos	Primeiro Prato: Brócoli con patacas en allada	Primeiro Prato: Crema de cenoria
Segundo Prato: Raxo de porco á prancha con arroz	Segundo Prato: Tortilla paisana	Segundo Prato: Cocido (polo, carne, chourizo, pataca, verdura e garavanzos)	Segundo Prato: Polo asado con ensalada (leituga, cenoria e millo)	Segundo Prato: Abadeixo ao forno con pasta
Sobremesa: Froita	Sobremesa: Froita	Sobremesa: logur de soia	Sobremesa: Froita	Sobremesa: Froita
LUNS 30	MARTES 31			
Primeiro Prato: Potaxe de garavanzos con verduras	Primeiro Prato: Xudías con xamón			
Segundo Prato: Tortilla de pataca	Segundo Prato: Pescada ao forno con patacas e chicharos			
Sobremesa: logur de soia	Sobremesa: Froita			

MENÚ ALÉRXICO AO PEIXE - XANEIRO 2023

LUNS 9	MARTES 10	MÉRCORES 11	XOVES 12	VENRES 13
Primeiro Prato: Estufado de fabas con verduras	Primeiro Prato: Crema de verduras (cenoria e allo porro)	Primeiro Prato: Coliflor en allada	Primeiro Prato: Chicharos con ovo cocido	Primeiro Prato: Ensalada de pasta de cores
Segundo Prato: Tortilla de pataca	Segundo Prato: Guiso de tenreira con pataca	Segundo Prato: Raxo á prancha con patacas	Segundo Prato: Polo ao forno con arroz e verduras	Segundo Prato: Filete de porco á prancha con ensalada (leituga, tomate e cebola)
Sobremesa: Froita	Sobremesa: Froita	Sobremesa: Froita	Sobremesa: Froita	Sobremesa: logur Natural
LUNS 16	MARTES 17	MÉRCORES 18	XOVES 19	VENRES 20
Primeiro Prato: Tosta de xamón	Primeiro Prato: Crema de cabaciña e cabaza	Primeiro Prato: Caldo de repolo	Primeiro Prato: Sopa de verduras	Primeiro Prato: Chicharos con xamón
Segundo Prato: Grelas, ovo cocido, patacas e chourizo	Segundo Prato: Milanesa de polo con patacas	Segundo Prato: Lombo de porco con arroz e pementos	Segundo Prato: Fideuá de pavo con verduras	Segundo Prato: Pasta con tenreira picada e tomate
Sobremesa: Froita	Sobremesa: Froita	Sobremesa: Froita	Sobremesa: logur Natural	Sobremesa: Froita
LUNS 23	MARTES 24	MÉRCORES 25	XOVES 26	VENRES 27
Primeiro Prato: Menestra de verduras	Primeiro Prato: Lentellas con verduras	Primeiro Prato: Sopa de fideos	Primeiro Prato: Brócoli con patacas en allada	Primeiro Prato: Crema de cenoria
Segundo Prato: Guiso de luras con arroz	Segundo Prato: Tortilla paisana	Segundo Prato: Cocido (polo, carne, chourizo, pataca, verdura e garavanzos)	Segundo Prato: Polo asado con ensalada (leituga, cenoria e millo)	Segundo Prato: Pasta con tenreira e verduras
Sobremesa: Froita	Sobremesa: Froita	Sobremesa: logur Natural	Sobremesa: Froita	Sobremesa: Froita
LUNS 30	MARTES 31			
Primeiro Prato: Potaxe de garavanzos con verduras	Primeiro Prato: Xudías con xamón			
Segundo Prato: Tortilla de pataca	Segundo Prato: Polo con patacas e chicharos			
Sobremesa: logur Natural	Sobremesa: Froita			