

MENÚ XUÑO 2023 - ALÉRXICO AO PEIXE

			XOVES 1	VENRES 2
			Primeiro Prato: Menestra de verduras Segundo Prato: Fideuá de calamar Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Chicharos con xamón Segundo Prato: Polo ao forno con arroz cocido Sobremesa: Froita
LUNS 5	MARTES 6	MÉRCORES 7	XOVES 8	VENRES 9
Primeiro Prato: Ensalada (leituga, cenoria e millo) Segundo Prato: Pavo ao forno con arroz e verduras Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Salpición (pataca, ovo e oliva) Segundo Prato: Tortilla de patacas Sobremesa: logur Natural	Primeiro Prato: Crema de allo porro Segundo Prato: Albóndegas de polo con pasta Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Xudías con chourizo Segundo Prato: Raxo de porco á prancha con patacas Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Sopa de fideos Segundo Prato: Garavanzos con polo, arroz, olivas e millo Sobremesa: Froita
LUNS 12	MARTES 13	MÉRCORES 14	XOVES 15	VENRES 16
Primeiro Prato: Brócoli ao allo Segundo Prato: Polo á prancha con ensalada (leituga e cenoria) Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Ensalada rusa Segundo Prato: Tenreira asada con arroz e verduras Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Menestra de verduras Segundo Prato: Pavo con arroz, chicharos e cenoria Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Crema de cabaza Segundo Prato: Macarrón á boloñesa Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Tortilla francesa Segundo Prato: Fabas con xamón e verduras Sobremesa: logur
LUNS 19	MARTES 20	MÉRCORES 21		
Primeiro Prato: Crema de cabaciña Segundo prato: Paella con polo e xudía Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Chicharos con ovo Segundo Prato: Milanesa con patacas Sobremesa: logur	Primeiro Prato: Ensalada completa (leituga, oliva, cenoria e millo) Segundo Prato: Pasta con tenreira e salsa de tomate Sobremesa: Natillas de chocolate		



MENÚ XUÑO 2023 - CELIACO

			XOVES 1	VENRES 2
			Primeiro Prato: Menestra de verduras Segundo Prato: Fideuá sen glute de calamar Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Chicharos con xamón Segundo Prato: Abadeixo ao forno con arroz cocido Sobremesa: Froita
LUNS 5	MARTES 6	MÉRCORES 7	XOVES 8	VENRES 9
Primeiro Prato: Ensalada (leituga, cenoria e millo) Segundo Prato: Pavo ao forno con arroz e verduras Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Salpición (pataca, ovo, atún e oliva) Segundo Prato: Tortilla de patacas Sobremesa: logur Natural	Primeiro Prato: Crema de allo porro Segundo Prato: Muslito de polo con pasta sen glute Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Xudías con chourizo Segundo Prato: Pescada en salsa verde con patacas Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Sopa de fideos sen glute Segundo Prato: Garavanzos con polo, arroz, olivas e millo Sobremesa: Froita
LUNS 12	MARTES 13	MÉRCORES 14	XOVES 15	VENRES 16
Primeiro Prato: Brócoli ao allo Segundo Prato: Polo á prancha con ensa- lada (leituga e cenoria) Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Ensalada rusa Segundo Prato: Tenreira asada con arroz e verduras Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Menestra de verduras Segundo Prato: Pescada con arroz, chicharos e cenoria Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Crema de cabaza Segundo Prato: Pasta sen glute con tenreira e tomate Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Tosta sen glute de atún Segundo Prato: Fabas con xamón e verduras Sobremesa: logur
LUNS 19	MARTES 20	MÉRCORES 21		
Primeiro Prato: Crema de cabaciña Segundo prato: Paella con polo e xudía Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Chicharos con ovo Segundo Prato: Palometa ao forno con patacas Sobremesa: logur	Primeiro Prato: Ensalada completa (leituga, oliva, cenoria e millo) Segundo Prato: Pasta sen glute con atún e tomate Sobremesa: Natillas de chocolate		



MENÚ XUÑO 2023 - DIETA EXENTA DE PORCO

			XOVES 1	VENRES 2
			Primeiro Prato: Menestra de verduras Segundo Prato: Fideuá de calamar Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Chicharos con ovo Segundo Prato: Abadeixo ao forno con arroz cocido Sobremesa: Froita
LUNS 5	MARTES 6	MÉRCORES 7	XOVES 8	VENRES 9
Primeiro Prato: Ensalada (leituga, cenoria e millo) Segundo Prato: Pavo ao forno con arroz e verduras Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Salpición (pataca, ovo, atún e oliva) Segundo Prato: Tortilla de patacas Sobremesa: logur Natural	Primeiro Prato: Crema de allo porro Segundo Prato: Albóndegas de polo con pasta Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Xudías con ovo cocido Segundo Prato: Pescada en salsa verde con patacas Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Sopa de fideos Segundo Prato: Garavanzos con polo, arroz, olivas e millo Sobremesa: Froita
LUNS 12	MARTES 13	MÉRCORES 14	XOVES 15	VENRES 16
Primeiro Prato: Brócoli ao allo Segundo Prato: Hamburguesa de salmón con ensalada (leituga e cenoria) Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Ensalada rusa Segundo Prato: Tenreira asada con arroz e verduras Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Menestra de verduras Segundo Prato: Pescada con arroz, chicharos e cenoria Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Crema de cabaza Segundo Prato: Macarrón á boloñesa (carne de tenreira) Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Tosta de atún Segundo Prato: Fabas con polo e verduras Sobremesa: logur
LUNS 19	MARTES 20	MÉRCORES 21		
Primeiro Prato: Crema de cabaciña Segundo prato: Paella con polo e xudía Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Chicharos con ovo Segundo Prato: Palometa ao forno con patacas Sobremesa: logur	Primeiro Prato: Ensalada completa (leituga, oliva, cenoria e millo) Segundo Prato: Pasta con atún e salsa de tomate Sobremesa: Natillas de chocolate		



MENÚ XUÑO 2023 - INTOLERANTE Á PROTEÍNA DE LEITE DE VACA

			XOVES 1	VENRES 2
			Primeiro Prato: Menestra de verduras Segundo Prato: Fideuá de polo Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Chicharos con xamón Segundo Prato: Abadeixo ao forno con arroz cocido Sobremesa: Froita
LUNS 5	MARTES 6	MÉRCORES 7	XOVES 8	VENRES 9
Primeiro Prato: Ensalada (leituga, cenoria e millo) Segundo Prato: Pavo ao forno con arroz e verduras Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Salpición (pataca, ovo, atún e oliva) Segundo Prato: Tortilla de patacas Sobremesa: logur de soia	Primeiro Prato: Crema de allo porro Segundo Prato: Albón-degas de polo con pasta Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Xudías con chourizo Segundo Prato: Pescada en salsa verde con patacas Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Sopa de fideos Segundo Prato: Garavanzos con polo, arroz, olivas e millo Sobremesa: Froita
LUNS 12	MARTES 13	MÉRCORES 14	XOVES 15	VENRES 16
Primeiro Prato: Brócoli ao allo Segundo Prato: Polo á prancha con ensalada (leituga e cenoria) Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Ensalada rusa Segundo Prato: Tenreira asada con arroz e verduras Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Menestra de verduras Segundo Prato: Pescada con arroz, chicharos e cenoria Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Crema de cabaza Segundo Prato: Macarrón á boloñesa Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Tosta de atún Segundo Prato: Fabas con xamón e verduras Sobremesa: logur de soia
LUNS 19	MARTES 20	MÉRCORES 21		
Primeiro Prato: Crema de cabaciña Segundo Prato: Paella con polo e xudía Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Chicharos con ovo Segundo Prato: Palometa ao forno con patacas Sobremesa: logur de soia	Primeiro Prato: Ensalada completa (leituga, oliva, cenoria e millo) Segundo Prato: Pasta con atún e salsa de tomate Sobremesa: Natilla de soia		



MENÚ XUÑO 2023 - INTOLERANTE Á LACTOSA

			XOVES 1	VENRES 2
			Primeiro Prato: Menestra de verduras Segundo Prato: Fideuá de calamar Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Chicharos con xamón Segundo Prato: Abadeixo ao forno con arroz cocido Sobremesa: Froita
LUNS 5	MARTES 6	MÉRCORES 7	XOVES 8	VENRES 9
Primeiro Prato: Ensalada (leituga, cenoria e millo) Segundo Prato: Pavo ao forno con arroz e verduras Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Salpición (pataca, ovo, atún e oliva) Segundo Prato: Tortilla de patacas Sobremesa: logur sen lact	Primeiro Prato: Crema de allo porro Segundo Prato: Albón-degas de polo con pasta Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Xudías con chourizo Segundo Prato: Pescada en salsa verde con patacas Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Sopa de fideos Segundo Prato: Garavanzos con polo, arroz, olivas e millo Sobremesa: Froita
LUNS 12	MARTES 13	MÉRCORES 14	XOVES 15	VENRES 16
Primeiro Prato: Brócoli ao allo Segundo Prato: Polo á prancha con ensalada (leituga e cenoria) Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Ensalada rusa Segundo Prato: Tenreira asada con arroz e verduras Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Menestra de verduras Segundo Prato: Pescada con arroz, chicharos e cenoria Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Crema de cabaza Segundo Prato: Macarrón á boloñesa Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Tosta de atún Segundo Prato: Fabas con xamón e verduras Sobremesa: logur sen lact
LUNS 19	MARTES 20	MÉRCORES 21		
Primeiro Prato: Crema de cabaciña Segundo prato: Paella con polo e xudía Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Chicharos con ovo Segundo Prato: Palometa ao forno con patacas Sobremesa: logur sen lact	Primeiro Prato: Ensalada completa (leituga, oliva, cenoria e millo) Segundo Prato: Pasta con atún e salsa de tomate Sobremesa: Natillas sen lactosa		

