


MENU NORMOCALORICO ABRIL 2.019

	LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VENRES	
	1-abr.	Suxerencias de Cea	2-abr.	Suxerencias de Cea	3-abr.	Suxerencias de Cea	4-abr.	Suxerencias de Cea	5-abr.	Suxerencias de Cea
1ª Semana	CHÍCHAROS CON XAMÓN (CHÍCHAROS (70%), XAMÓN COCIDO, CEBOLA, PEMENTO, NATA LÍQUIDA, MANTEQUILLA, CALDO DE VERDURAS)	ENSALADA DE TOMATE E AGUACATE	ENSALADA MEDITERRÁNEA (LEITUGA, TOMATE, OLIVAS, MILLO DOCE, XARDA E ESPÁRRAGOS)	ARROZ INTEGRAL CON CHAMPIÑÓNS	MACARRÓNS GRATINADOS (PASTA (75%), QUEIXO, LEITE, FARIÑA DE MILLO, MANTEQUILLA)	VERDURA COCIDA CON PATACA	SOPA DE PIÑÓN CON LEGUMES (CALDO BASE (OSO DE TENREIRA, POLO, PORRO, CEBOLA, CENORIA), PASTA 75%, LEGUMES)	WOK DE VERDURAS CON NABO	ARROZ TRES DELICIAS (ARROZ, XAMON COCIDO, CHÍCHAROS, CENORIA, CEBOLA, MILLO DOCE, OVO PASTEURIZADO, GAMBA PELADA)	ESPINACAS CON PATACA COCIDA
	CHULETA Á PRANCHA CON ENSALADA (LEITUGA, CEBOLA, TOMATE)	DORADA CON PATACA COCIDA AO FORNO	FILETE DE PESCADA A ROMANA CON PATACA COCIDA	OVOS RECHEOS DE SALMÓN	GUIZO DE TENREIRA (CENORIA, CEBOLA, PEMENTO, CHÍCHAROS, SALSA DE TOMATE, VIÑO BRANCO) CON VERDURIÑAS	HAMBURGUESA DE PEIXE	POLO ASADO CON ENSALADA (POLO (75%), ALLO, PIRIXEL, VIÑO BRANCO, LIMÓN) (LEITUGA, TOMATE, CENORIA RELADA)	MELVA CON PATACA COCIDA	PEIXE CON VERDURIÑAS E PATACA GUISADA	OVOS REVOLTOS
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
2ª Semana	08-abr	Suxerencias de Cea	09-abr	Suxerencias de Cea	10-abr	Suxerencias de Cea	11-abr	Suxerencias de Cea	12-abr	Suxerencias de Cea
	SOPA MARAVILLA	ENSALADA CON AMORODOS	ENSALADILLA (ENSALADILLA, ATÚN, OVO COCIDO)	ENSALADA CON RÚCULA	FAXIÑAS DE IORK E QUEIXO	ENSALADA CON PIÑA E GAMBAS	ENSALADA MIXTA (LEITUGA, CEBOLA, TOMATE, CENORIA RELADA, ATÚN, ESPÁRRAGOS)	ENSALADA CAMPERA CON PATACA	CREMA DE VERDURAS (PATACA, CENORIA, CEBOLA, PORRO, CALABACÍN, COLIFLOR, NATA LÍQUIDA, CALDO DE VERDURAS)	ENSALADA CON LARANXA
	PEIXE ESPADA Á PRANCHA CON ENSALADA	OVOS REVOLTOS CON PATACA E PEMENTO	RAXO EN SALSA NAPOLITANA CON ARROZ E VERDURAS	POLO CON PATACA	PAELLA MIXTA (PESCADA, SALMÓN, BACALAO, POTA, MEXILLÓN, CEBOLA, PEMENTO, CENORIA, CHÍCHAROS, SALSA DE TOMATE, PIMENTÓN)	OVOS CON CHÍCHAROS	ESPAGUETE CARBONARA	POLO Á PRANCHA	PIZZA CASEIRA (MASA PIZZA, SALSA DE TOMATE, XAMÓN COCIDO, QUEIXO, ORÉGANO)	TORTILLA DE PATACA
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	
3ª Semana	15-abr	Suxerencias de Cea	16-abr	Suxerencias de Cea	17-abr	Suxerencias de Cea	18-abr	Suxerencias de Cea	19-abr	Suxerencias de Cea
	CALDO GALEGO	PARRILLADA DE VERDURAS	EMPANADA DE ATÚN	GRELLADA DE VERDURAS	CREMA DE CENORIA (CENORIA, PATACA, PORRO, CEBOLA, NATA LÍQUIDA,	ENSALADA DE TOMATE	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
	PEITUGA EN SALSA CON ENSALADA	PESCADA GUISADA CON CHÍCHAROS	SALMÓN Á PRANCHA CON VERDURIÑAS, PATACA Ó VAPOR E CHÍCHAROS	GARAVANZOS CON CRUJIENTES EN ENSALADA	LASAÑA DE TENREIRA	ARROZ CON PEIXE				
IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA					
4ª Semana	22-abr	Suxerencias de Cea	23-abr	Suxerencias de Cea	24-abr	Suxerencias de Cea	25-abr	Suxerencias de Cea	26-abr	Suxerencias de Cea
	LENTELLAS CON CHOURIZO (LENTEJA PARDINA, CALDO BASE, CENORIA, PATACA, CEBOLA, PORRO, PEMENTO, PANCETA, CHOURIZO, TOMATE FRITO, VIÑO BRANCO, ALLO, PIRIXEL, PIMENTÓN)	ENSALADA CON PEMENTO ASADO	RISSOTO DE VERDURAS (ARROZ, CHÍCHAROS, CENORIA, XUDIAS, XAMÓN COCIDO, NATA LÍQUIDA, LEITE, CALDO DE CARNE)	GRELLADA DE VERDURAS	CREMA DE BROCOLI (PATACA, BROCOLI, PORRO, CEBOLA, NATA LÍQUIDA, CALDO DE VERDURAS)	TOMATES ASADOS	ENSALADA DE PASTA (PASTA VEXETAL, PEMENTO EN CONSERVA, QUEIXO, XAMÓN COCIDO, MILLO DOCE, OLIVAS)	ENSALADA VARIADA	CROQUETAS	PASTA CON VERDURIÑAS
	TENREIRA ASADA (TENREIRA ASADA (75%), ALLO, PIRIXEL, VIÑO BRANCO) CON PASTA	OVOS RECHEOS DE PURÉ DE PATACA	LOMO Á PRANCHA OU PEIXE Á ROMANA CON ENSALADA (LEITUGA, TOMATE, CENORIA RELADA)	SALMONETE AO FORNO CON PATACA	PEITUGA A PEMENTA CON PATACA ASADA	PAVO CON ARROZ	PEIXE Ó FORNO CON CENORIA	OVOS AO PRATO CON CHÍCHAROS	FILETE EN SALSA DE CHAMPIÑÓNS (CINTA DE LOMO, CHAMPIÑÓNS, LEITE EVAPORADA, CEBOLA, CALDO DE CARNE, PEMENTA) CON ARROZ EN BRANCO, GORNICIÓN ENSALADA	ENSALADA DE PEIXE E FABAS
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	
5ª Semana	29-abr	Suxerencias de Cea	30-abr	Suxerencias de Cea	 					
	ENSALADA TROPICAL (LEITUGA, CEBOLA, TOMATE, CENORIA RELADA, PIÑA, MELOCOTÓN, ATÚN, MILLO DOCE)	VERDURA COCIDA CON PATACA	CREMA DE CABACÍN (PATACA, CABACÍN, PORRO, CEBOLA, NATA LÍQUIDA, CALDO DE VERDUAS)	ENSALADA DE LEITUGA, LARANXA E GRANADA						
	HAMBURGUESA DE POLO CON PASTA	DORADA AO FORNO	TORTILLA DE PATACA E ATÚN	LIRIOS AO FORNO CON QUINOA						
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA							