

MENU NORMOCALORICO XANEIRO 2022

LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VENRES		
03-ene		04-ene		05-ene		06-ene		07-ene		
1ª Semana - SEM: 1	ENSALADA CON XOUBAS	Suxerencias de Cea	SOPA DE FIDEOS	ENSALADA DE TOMATE, PEMENTO E MANGO	CREMA DE CABACÍN	ENSALADA CAMPERA CON PATACA	 DIA DE REIS		XUDIAS SALTEADAS	CREMA DE VERDURAS
	GUIZO DE TENREIRA CON FIDEO	REVOLTO DE OVO, PATACA E PEMENTO	POLO ASADO CON VERDURAS	PEIXE CON PATACA	XAMÓN ASADO CON ARROZ	PEIXE AO FORNO			PAVO ESTUFADO CON PATACAS	PEIXE CON CHÍCHAROS
	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA			FROITA	FROITA
10-ene		11-ene		12-ene		13-ene		14-ene		
2ª Semana - SEM: 2	ENSALADA CON ATÚN E OVO	Suxerencias de Cea	CROQUETAS	ENSALADA	CHÍCHAROS CON XAMÓN	ENSALADA DE TOMATE CON PATACA COCIDA E MAZÁ	SOPA XULIANA	ENSALADA DE BROTES VERDES	ARROZ MARIÑEIRO	XUDÍAS VERDES CON GARAVANZOS E PAVO
	PEITUGA Á PRANCHA CON ARROZ	TORTILLA DE CABACÍN CON QUEIXO	TENREIRA ESTUFADA CON PATACAS E VERDURAS	PEITUGA DE PAVO CON QUINOA	PESCADA CON ENSALADA	DORADA AO FORNO	ESPAGUETES CON ATÚN	TORTILLA DE PATACA	SAN XACOBO CASEIRO CON ENSALADA	
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
17-ene		18-ene		19-ene		20-ene		21-ene		
3ª Semana - SEM: 3	MACARRÓNS GRATINADOS	Suxerencias de Cea	CALDO DE VERDURAS	ENSALADA DE COGOMBRO	ENSALADA MEDITERRÁNEA	GRELLADA DE VERDURAS	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE CON CEBOLA	FABADA VEXETAL	ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE
	PESCADA A ROMANA CON ENSALADA	ESPÁRRAGOS TRIGUEIROS Á PRANCHA	ESTUFADO DE POLO CON ARROZ	PEIXE AZUL AO FORNO CON QUINOA	LOMBO O FORNO CON PASTA	PATACA RECHEA DE SALMÓN E VERDURIÑAS	PIZZA	POLO AO CHILINDRÓN CON ARROZ	PALOMETA CON ENSALADA	TORTILLA DE PATACA E CABAZA CON TOROS DE TOMATE
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
24-ene		25-ene		26-ene		27-ene		28-ene		
4ª Semana - SEM: 4	ENSALADA VARIADA	Suxerencia de cea	CREMA DE BRÉCOL	ENSALADA CON MANGO	LENTELLAS VEXETÁIS	ENSALADA DE ESCAROLA, UVAS E QUEIXO	MINESTRA CON OVO	ENSALADA VARIADA	 MENÚ PORTUGUÉS	
	LOMBO A PRANCHA CON PATACAS	Suxerencias de Cea	FIDEUÁ DE PEIXE	TORTILLA DE PATACA	POLO ASADO CON ENSALADA	CHIPIRÓNS Á PRANCHA CON ARROZ	PASTA BOLOÑESA	PEITUGA CON QUINOA		
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA		
31-ene				 arelas catering Grupo AF Servicios de Hostelería						
CREMA DE CENORIA	Suxerencias de Cea	TIMBAL DE TOMATE CON AGUACATE								
CHULETA EN SALSA CON PASTA		GUIZO DE PEIXE CON PATACA								
IOGUR		FROITA								