

Menú BAJO EN GRASA / COLESTEROL

	<i>Lunes</i>	<i>Martes</i>	<i>Miércoles</i>	<i>Jueves</i>	<i>Viernes</i>
Sem.1					
8 y 9 ene.	<i>Brécol a la gallega</i>	<i>Arroz integral con salsa de tomate y verduras</i>	<i>Sopa de fideos con garbanzos y verduras</i>	<i>Tosta de atún</i>	<i>Crema de calabacín</i>
2 - 6 feb.					
2 - 6 mar.	<i>Fideuá con pollo y verduras</i>	<i>Pavo a la plancha con ensalada (lechuga, maíz y zanahoria)</i>	<i>Lomo de cerdo en salsa de champiñones con judías al vapor</i>	<i>Alubias vegetales</i>	<i>Merluza al horno con patata al vapor</i>
	<i>Fruta. Pan</i>	<i>Fruta. Pan integral</i>	<i>Fruta. Pan</i>	<i>Yogur (desnatado). Pan</i>	<i>Fruta. Pan integral</i>
Sem.2					
12 - 16 ene.	<i>Coliflor con salsa de tomate y orégano</i>	<i>Ensalada de la huerta con queso (lechuga, tomate, queso, maíz y aceitunas)</i>	<i>Crema de zanahoria</i>	<i>Sopa de estrellitas con zanahoria</i>	<i>Lentejas vegetales</i>
9 - 13 feb.					
9 - 13 mar.	<i>Paella de pollo y calamares</i>	<i>Macarrones integrales con atún y salsa de tomate</i>	<i>Zorza al horno con ensalada (tomate y cebolla)</i>	<i>Albóndigas caseras al horno con arroz y guisantes al vapor</i>	<i>Merluza a la plancha con ensalada (lechuga y tomate)</i>
	<i>Yogur (desnatado). Pan</i>	<i>Fruta. Pan integral</i>	<i>Fruta. Pan</i>	<i>Fruta. Pan</i>	<i>Fruta. Pan integral</i>
Sem.3					
16 febr: Carnaval		17 febr: Carnaval	18 febr: Carnaval	19 mar: Festivo San Xosé	20 mar: No lectivo (libre disposición)
19 - 23 ene.	<i>Judías con ajada</i>	<i>Sopa cous cous con espinacas</i>	<i>Paella vegetal (con arroz integral)</i>	<i>Crema campera</i>	<i>Ensalada mixta (lechuga, zanahoria, maíz, jamón york)</i>
19 y 20 feb.					
16 - 18 mar.	<i>Arroz con atún y salsa de tomate</i>	<i>Pollo asado en su jugo con brécol y patatas al horno</i>	<i>Garbanzos estofados</i>	<i>Pescado a la plancha con ensalada (lechuga, zanahoria y aceitunas)</i>	<i>Guiso tradicional de ternera con patatas y guisantes</i>
	<i>Fruta. Pan</i>	<i>Fruta. Pan integral</i>	<i>Yogur (desnatado). Pan</i>	<i>Fruta. Pan</i>	<i>Fruta. Pan integral</i>
Sem.4					
26 - 30 ene.	<i>Espirales al ajillo con verduras</i>	<i>Caldo vegetal</i>	<i>Crema de verduras</i>	<i>Guisantes, patata y zanahoria con ajadita</i>	<i>Patatas con verduras</i>
23 - 27 feb.					
23 - 27 mar.	<i>Lentejas estofadas</i>	<i>Raxo de pollo al horno con ensalada (tomate y atún)</i>	<i>Burguer casera al horno con arroz al vapor</i>	<i>Macarrones integrales con boloñesa de pollo</i>	<i>Merluza a la plancha con ensalada (lechuga, maíz y aceitunas)</i>
	<i>Fruta. Pan</i>	<i>Fruta. Pan integral</i>	<i>Fruta. Pan</i>	<i>Yogur (desnatado). Pan</i>	<i>Fruta. Pan integral</i>