MENÚS PRIMAVERA-VERANO 2022 y Sugerencia de cenas

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Ensaladilla con patata Filete merluza con ensalada 4 Pan 1, lácteo 7 Revuelto con huevo y ensalada	Lentejas caseras Estofado de ternera con pasta 1 Pan 1, fruta de temporada Gazpacho y Sandwich mixto	Sopa de fideos 1 Pollo asado con arroz Pan 1, fruta de temporada Pescado al horno con patatas	Crema de zanahoria Albóndigas caseras con patatas Pan 1, fruta de temporada Arroz tres delicias	Ensalada mixta con huevo 3 Espaguetis con atún 1,4 Pan 1, fruta de temporada Verdura con patata y huevo
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Sopa de fideos 1 Pescado con patatas…4 Pan 1, fruta de temporada Filetes de lomo con patatas	Judías verdes con huevo 3 Filete ruso casero con arroz Pan 1, fruta de temporada Lentejas vegetales	Ensalada mixta 3,4 Lasaña de carne Pan 1, fruta de temporada Huevos revueltos con gambas	Garbanzos en ensalada Pescado a la romana con ensalada 4 Pan 1, lácteo 7 Hamburguesa casera	Ensalada con tomate y atún 4 Tortilla de patata con tomate 3 Pan 1, fruta de temporada Pescado al horno con patatas
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Ensalada mixta 3,4 Albóndigas caseras con arroz Pan 1, fruta de temporada Filetes de pescado a la romana con ensalada	Ensaladilla de pasta 1 Pescado con ensalada 4 Pan 1, fruta de temporada Verdura con patata y huevo	Crema de calabacín Empanada casera de pollo/carne 1 Pan 1, lácteo 7 Filetes de lomo con ensalada	Judías verdes Salchichas con patatas Pan 1, fruta de temporada Pescado a la plancha con arroz	Arroz con tomate Merluza a la romana con ensalada Pan 1, fruta de temporada Ensalada de pasta
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Crema de zanahoria Churrasco con ensalada Pan 1, fruta de temporada Gazpacho y Revuelto de gambas	Ensalada con huevo…3 Pizza casera con atún 1, 7, 4 Pan 1, fruta de temporada Ensalada con aceitunas y tacos de queso	Sopa de pasta 1 Guiso de calamares con patata Pan 1, fruta de temporada Pechuga de pollo con arroz	Crema de verduras Lomo al ajillo con arroz Pan 1, lácteo 7 Pescado al horno con patata panadera	Ensaladilla de pasta 1 Lentejas caseras Pan 1, fruta de temporada Pizza casera
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Ensalada de garbanzos Estofado de carne con pasta 1 Pan 1, fruta de temporada Tortilla de patatas con ensalada	Guiso de patatas Merluza al horno con ensalada Pan 1, fruta de temporada Sopa de verduras y pavo a la plancha	Crema de verduras Filete de pollo con patatas Pan 1, lácteo 7 Ensalada de pasta con salmón	Lentejas caseras Albóndigas caseras con arroz Pan 1, fruta de temporada Pescado a la plancha con ensalada	Croquetas con ensalada 1,3,8 Macarrones con atún 1,4 Pan 1, fruta de temporada Arroz con huevos y tomate (a la cubana)

1 . Todos los menús son elaborados bajos en sal y grasas

2. Los menús son modificados en casos de alergia o intolerancia

3. Cumpliendo con el reglamento (EU) nº 1169/2011, las materias alérgenas que pueden contener nuestros platos y se indican al lado de cada uno de ellos son: 1; CEREALES, 2: CRUSTÁCEOS, 3: HUEVOS, 4: PESCADO, 5; CACAHUETES, 6; SOJA, 7: LÁCTEOS, 8; FRUTOS SECOS, 9: APIO, 10: MOSTAZA, 11: SÉSAMO, 12: SULFITOS, 13: ALTRAMUCES, 14: MOLUSCOS.

Caracas nº 4
36203 - Vigo
C/ Augusto González Besada, 15
36001 Pontevedra
986 114 517 - 698 167 989
info@dietacoherente.com