MENÚS OTOÑO-INVIERNO Curso 2023-24 y Sugerencia de cenas

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Lentejas caseras Filete merluza con ensalada Pan 1, lácteo 7 Revuelto con jamón y ensalada	Crema de zanahoria Estofado de ternera con pasta 1 Pan 1, fruta de temporada Sandwich mixto	Sopa de fideos 1 Pollo asado con arroz Pan 1, fruta de temporada Pescado al horno con patatas	Crema de verduras Albóndigas caseras con patatas Pan 1, fruta de temporada Arroz tres delicias	Menestra Espaguetis con atún 1,4 Pan 1, fruta de temporada Verdura con patata y huevo
LUNES	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
Sopa de fideos Pescado con patatas...4 Pan 1, fruta de temporada Filetes de lomo con patatas	Ensalada mixta 3,4 Filete ruso casero con arroz Pan 1, lácteo 7 Lentejas vegetales	Judías verdes con huevo 3 Pechuga de pollo con ensalada Pan 1, fruta de temporada Huevos revueltos con gambas	Potaje de garbanzos Pescado a la romana con ensalada 4 Pan 1, fruta de temporada Hamburguesa casera	Crema de calabacín 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	Caldo gallego (verdura, patata, habas) Pescado al horno con ensalada 4 Pan 1, fruta de temporada Tortilla con ensalada	Sopa de pasta 1 Empanada casera de pollo/carne 1 Pan 1, lácteo 7 Crema de verduras y filetes de lomo	Judías verdes rehogadas Salchichas con patatas Pan 1, fruta de temporada Pescado a la gallega	Arroz con tomate Merluza a la romana con ensalada Pan 1, fruta de temporada Pasta boloñesa
LUNES	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
Crema de zanahoria Churrasco con patatas Pan 1, fruta de temporada Revuelto de gambas	Potaje de alubias Pizza casera con atún 1, 7, 4 Pan 1, fruta de temporada Ensalada con aceitunas y tacos de queso	Crema de verduras Guiso de calamares con patata Pan 1, fruta de temporada Pechuga de pollo con arroz	Sopa de pasta 1 Lomo al ajillo con arroz Pan 1, lácteo 7 Pescado al horno con patata panadera	Ensalada mixta 3,4 Lentejas caseras Pan 1, fruta de temporada Pizza casera
LUNES	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
Crema de verduras Estofado de carne con pasta 1 Pan 1, fruta de temporada Tortilla de patatas con ensalada	Potaje de garbanzos Merluza al horno con ensalada Pan 1, fruta de temporada Sopa de verduras y jamón asado	Sopa de pasta 1 Filete de pollo con patatas Pan 1, lácteo 7 Filete de salmón a la plancha con ensalada	Menestra Albóndigas caseras con arroz Pan 1, fruta de temporada Pasta con gambas	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