

Menús Primavera

me
nuda
tierra!

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES
XANTAR	<p>Ensalada de herba dos cóengos, gromos tenros, amorodos, remolacha crúa relada e pipas de xirasol mais de cabaza aderezada con zume de limón, aceite de oliva virxe extra e un chisco de sal.</p> <p>Pochas á navarra (potaxe lixeira de fabas brancas con tomate, pemento verde, cebola e piparras).</p>	<p>Ensalada de eiruga, ravos, gromos tenros, mestura de froitos secos, garavanzos e uvas pasas aderezada con aceite de oliva virxe extra mais un chisco de sal.</p> <p>Tortilla de pataca.</p>	<p>Ensalada de eiruga, gromos tenros, arandos, cenoria fermentada e noces aderezada con aceite de oliva virxe extra mais un chisco de sal.</p> <p>Pochas á navarra (potaxe lixeira de fabas brancas con tomate, pemento verde, cebola e piparras).</p>	<p>Crema de cenoria con cebola rustrida, colinabo e un chisco de comiño rematada con froitos secos picados.</p> <p>Lentellas ao allo con tomate seco e espárragos verdes á prancha.</p>
CEA	<p>Crema de cenoria con cebola rustrida, colinabo e un chisco de comiño rematada con froitos secos picados.</p> <p>Brócoli e peixe branco ao vapor aderezados con aceite de oliva virxe extra, zume de limón, allo e perexil fresco picado.</p>	<p>Sopa de chícharos con cenoria, nabo, apio e cebola.</p> <p>Alcachofas rebozadas con salsa de cenoria.</p>	<p>Crema de cenoria con cebola rustrida, colinabo e un chisco de comiño rematada con froitos secos picados.</p> <p>Xiba con chícharos.</p>	<p>Minestra de verduras (de cardos, feixóns verdes, alcachofas, cenoria, chícharos...).</p> <p>Ovo á prancha.</p>
	VENRES	SÁBADO	DOMINGO	
XANTAR	<p>Ensalada de herba dos cóengos, gromos tenros, amorodos, remolacha crúa relada e pipas de xirasol mais de cabaza aderezada con zume de limón, aceite de oliva virxe extra e un chisco de sal.</p> <p>Arroz e garavanzos salteados con espinacas, uvas pasas, piñóns e abelás.</p>	<p>Sopa de borrhaxe ou de cardos con froitos secos picados.</p> <p>Polo ao chilindrón (guisado con tomate, pemento, cebola e allo).</p>	<p>Gaspacho de amorodos.</p> <p>Arroz ao caldeiro (arroz caldoso con tomate, robaliza ou outro peixe, allo e pemento chouriceiro).</p>	
CEA	<p>Brócoli e ravos ao vapor con allada arrieira.</p> <p>Paté vexetal de garavanzos, abelás, allo, zume de limón, comiño, pemento afumado en po mais aceite de oliva virxe extra.</p>	<p>Minestra de verduras (de cardos, feixóns verdes, alcachofas, cenoria, chícharos, patacas...) ao vapor mais ovo cocido aderezados con aceite de oliva virxe extra.</p>	<p>Sopa de borrhaxe ou de cardos.</p> <p>Espárragos brancos gratinados con anchoas.</p>	



LIFE HEALTHY PLANET DIET está cofinanciado con fondos de la Unión Europea a través del Programa LIFE (LIFE 20/NGO4GD/ES/0003)

Menús Primavera

me
nuda
tierra!

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES
XANTAR	<p>Crema de remolacha con fiúncho e apio rematada con froitos secos picados.</p> <p>Salteado de espinacas, garavanzos, uvas pasas e piñóns.</p>	<p>Caldo de peixe e verduras.</p> <p>Pasta salteada con porro, espárragos verdes, ravs e lentellas aderezada con pesto.</p>	<p>Ensalada de eiruga, endivias, herba dos cóengos, gromos tenros e améndoas picadas aderezada con aceite de oliva virxe extra, zume de limón mais un chisco de sal.</p> <p>Luras encebolladas con arroz.</p>	<p>Crema de remolacha con fiúncho e apio rematada con froitos secos picados.</p> <p>Pavo ou polo (carne branca) guisada con tomate, pemento, cenoria, pataca e chícharos.</p>
CEA	<p>Caldo de peixe e verduras con anacos de peixe branco, cenoria, apio, chícharos e patacas.</p>	<p>Salteado de fabas frescas con porro, tomate seco mais cenoria e rematada con froitos secos picados.</p>	<p>Crema de remolacha con fiúncho e apio rematada con froitos secos picados.</p> <p>Ovo revolto con espárragos verdes.</p>	<p>Cardo en salsa de améndoas.</p> <p>Salteado de fabas frescas con tomate seco mais allos tenros acompañado de ravs e cebola morada en vinagre.</p>
	VENRES	SÁBADO	DOMINGO	
XANTAR	<p>Ensalada de eiruga, espinacas, ravs mais amorodos aderezada con aceite de oliva virxe extra, vinagre de mazá e un chisco de sal.</p> <p>Recao de Binéfar (potaxe lixeira de fabas brancas con cebola, arroz, pataca, allo, loureiro e pemento picante en po).</p>	<p>Crema de remolacha con fiúncho e apio rematada con froitos secos picados.</p> <p>Croquetas de Torta del Casar (queixo) mais ensalada de eiruga, herba dos cóengos e gromos tenros aderezada con aceite de oliva virxe extra e zume de limón.</p>	<p>Ensalada de herba dos cóengos, leituga, ravs e amorodos aderezada con aceite de oliva virxe extra, zume de limón mais un chisco de sal.</p> <p>Peixe azul ao forno con cenoria, fiúncho, porro e patacas .</p>	
CEA	<p>Ovo ao prato con refrito de cebola, tomate, apio, feixóns verdes e cenoria.</p>	<p>Caldo de peixe e verduras.</p> <p>Salteado de chícharos, porro, tomate seco, cenoria e cogomelos.</p>	<p>Alcachofas ao vapor con vinagreta.</p> <p>Salteado de allos tenros, cenoria, brócoli e lentellas aderezado con pesto.</p>	



LIFE HEALTHY PLANET DIET está cofinanciado con fondos de la Unión Europea a través del Programa LIFE (LIFE 20/NGO4GD/ES/0003)