

# Menús Verán

me  
nuda  
tierra!

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES
XANTAR	<p>Salmorejo.</p> <p>Pasta con lentellas, salsa de tomate, cebola, olivas e cabaciña mais ensalada de gromos tenros e pipas de xirasol e de cabaza aderezada con zume de limón, aceite de oliva virxe extra mais un chisco de sal.</p>	<p>Ensalada de pementos asados.</p> <p>Polo ou pavo á prancha con ensalada de leituga, cebola morada en vinagre, cabaciña e cabaza ao vapor aderezada con aceite de oliva virxe extra.</p>	<p>Salmorejo de remolacha e tomate.</p> <p>Pasta con lentellas, salsa de tomate, cebola, olivas e cabaciña mais ensalada de gromos tenros e pipas de xirasol e de cabaza aderezada con aceite de oliva virxe extra.</p>	<p>Ensalada de leituga, remolacha e cenoria relada aderezada con zume de limón, aceite de oliva virxe extra mais un chisco de sal.</p> <p>Garavanzos con morcilla de verán (refrito de berenxenas, cebola e piñóns).</p>
CEA	<p>Feixóns verdes, pataca e cabaza ao vapor con allada arrieira.</p> <p>Ameixas en salsa verde.</p>	<p>Salmorejo de remolacha e tomate.</p> <p>Tortilla paisana (pemento, cebola, pataca, chícharos e cogomelos),</p>	<p>Crema morna de cabaciña con cebola e allo rematada con froitos secos picados.</p> <p>Bocareus en vinagre.</p>	<p>Oliaigua (sopa morna de tomate, pemento verde, cebola e perexil).</p> <p>Coca de cabaciña, sardiñas, cabaza e porro.</p>
	VENRES	SÁBADO	DOMINGO	
XANTAR	<p>Allobranco.</p> <p>Ensalada de leituga, gromos tenros e sementes variadas acompañada de arroz e garavanzos salteados con cebola, cabaciña mais pemento vermello.</p>	<p>Pastel de escarapote ou de pescada.</p> <p>Ensalada de leituga, cogombro, olivas e noces aderezada con aceite de oliva virxe extra, vinagre de mazá mais un chisco de sal.</p>	<p>Allobranco.</p> <p>Arroz ou fideuá con peixe ou legumes.</p>	
CEA	<p>Escalivada (berenxena, pemento vermello e cebola asados).</p> <p>Zarangollo (revolto de cabaciña e cebola).</p>	<p>Crema morna de cabaciña con cebola e allo rematada con froitos secos picados.</p> <p>Coca de cabaciña, sardiñas, cabaza e porro.</p>	<p>Oliaigua (sopa morna de tomate, pemento verde, cebola e perexil).</p> <p>Almogrote (crema de queixo con tomate e allo asados mais pementa picona) acompañado de ensalada de eiruga, herba de cóengos e gromos tenros aderezada con aceite de oliva virxe extra mais un chisco de sal.</p>	



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

# Menús Verán

me  
nuda  
tierra!

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES
XANTAR	<p><b>Picado</b> de tomate, cebola e pemento.</p> <p><b>Diafragma de tenreira á prancha</b> con berenxena e cabaciña.</p>	<p><b>Gaspacho</b> de sandía.</p> <p><b>Salteado de fabas brancas</b>, cabaciña, porro, pemento vermello e froitos secos picados.</p>	<p><b>Gaspacho</b> de sandía.</p> <p><b>Ensalada rusa</b> de bonito, pataca, cenoria, chícharos, olivas, cogombriños fermentados, pemento e maionesa caseira.</p>	<p><b>Ensalada de leituga, cogombro, cenoria relada, abelás e pipas de xirasol e de cabaza</b> aderezada con aceite de oliva virxe extra, vinagre de mazá mais un chisco de sal.</p> <p><b>Ovos recheos</b> da propia xema picada con olivas, cogombriños fermentados, pemento vermello asado e perexil.</p>
CEA	<p><b>Gaspacho</b> de sandía.</p> <p><b>Ensalada murciana</b> (tomate, pemento, cebola, cabala ou bonito, olivas e ovo).</p>	<p><b>Zorongollo</b> (ensalada de tomate e pemento asados, cebola en vinagre, ovo e perexil aderezada con aceite de oliva virxe extra, un chisco de sal mais pementa negra).</p>	<p><b>Crema morna</b> de porro rematada con pipas de xirasol e de cabaza.</p> <p><b>Coca</b> de tomate, pemento, berenxena e cebola.</p>	<p><b>Sopa fría</b> de cogombro e iogur con pipas de xirasol mais de cabaza.</p> <p><b>Berenxenas á prancha con mel.</b></p>
	VENRES	SÁBADO	DOMINGO	
XANTAR	<p><b>Salmorejo</b> de melocotón e tomate.</p> <p><b>Ensalada de lentellas</b>, leituga, cabaza salteada, cebola en vinagre, apio, remolacha cocida e abelás picadas aderezada con aceite de oliva virxe extra, mostaza mais un chisco de sal.</p>	<p><b>Tomate aderezado.</b></p> <p><b>Pasta con morcilla de verán</b> (refrito de berenxenas, cebola e piñóns).</p> <p><b>Ensalada de leituga</b>, eiruga e apio aderezada con aceite de oliva virxe extra mais un chisco de sal.</p>	<p><b>Ensalada de leituga, cogombro, cenoria relada, abelás e pipas de xirasol e de cabaza</b> aderezada con aceite de oliva virxe extra, vinagre de mazá mais un chisco de sal.</p> <p><b>Arroz ou fideuá</b> con peixe ou legumes.</p>	
CEA	<p><b>Crema morna de porro.</b></p> <p><b>Coca</b> de tomate, pemento, berenxena e cebola.</p>	<p><b>Sopa fría</b> de cogombro e iogur con pipas de xirasol mais de cabaza.</p> <p><b>Xoubas guisadas.</b></p>	<p><b>Melón con xamón.</b></p>	



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