

Menús Inverno

me
nuda
tierra!

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES
XANTAR	<p><u>Empedrado</u> (guiso de fabas encarnadas, pataca, arroz, allo, pemento verde, loureiro, pemento afumado en po, cebola, tomate frito, pementa negra e azafrán).</p> <p><u>Ensalada de eiruga, escarola, gromos tenros e pipas de cabaza</u> aderezada con aceite de oliva virxe extra mais un chisco de sal.</p>	<p><u>Ensalada de escarola, mandarina e noces</u> aderezada con olivada negra mais aceite de oliva virxe extra.</p> <p><u>Tortilla de alcachofas.</u></p>	<p><u>Lombarda á segoviana</u> (col lombarda con mazá, uvas pasas, piñóns e noces).</p> <p><u>Empedrado</u> (guiso de fabas encarnadas, pataca, arroz, allo, pemento verde, loureiro, pemento afumado en po, cebola, tomate frito, pementa).</p>	<p><u>Arroz ao forno</u> con refrito de porro, cenorias, charouvías, allo, garavanzos, salsa de tomate, e especias.</p> <p><u>Ensalada de eiruga, herba dos cóengos, gromos tenros, endivias e abelás picadas</u> aderezada con aceite de oliva virxe extra mais un chisco de sal</p>
CEA	<p><u>Brócoli e cenorias ao vapor con peixe branco á prancha</u> aderezados con perexil, allo e aceite de oliva virxe extra.</p>	<p><u>Crema de charouvías</u> con fabas brancas, nabo e porro rematada con améndoas picadas.</p>	<p><u>Sopa de allo</u> e pan con ovo escalfado.</p>	<p><u>Lombarda á segoviana</u> (col lombarda con mazá, uvas pasas, piñóns e noces).</p> <p><u>Peixe branco ao vapor</u> aderezado con aceite de oliva virxe extra, allo e perexil picados.</p>
	VENRES	SÁBADO	DOMINGO	
XANTAR	<p><u>Empedrado</u> (guiso de fabas encarnadas, pataca, arroz, allo, pemento verde, loureiro, pemento afumado en po, cebola, tomate frito, pementa).</p> <p><u>Ensalada de eiruga, escarola, gromos tenros e pipas de cabaza</u> aderezada con aceite de oliva virxe extra mais un chisco de sal.</p>	<p><u>Ensalada de escarola, mandarina e noces</u> aderezada con olivada negra mais aceite de oliva virxe extra.</p> <p><u>Pavo ou polo (carne branca) guisado</u> con cebola, cabaza, nabo, acelgas, salsa de tomate e especias.</p>	<p><u>Peixe azul ao forno</u> con patacas doces e charouvías.</p> <p><u>Ensalada de eiruga, herba dos cóengos, gromos tenros, endivias e abelás picadas</u> aderezada con aceite de oliva virxe extra mais un chisco de sal.</p>	
CEA	<p><u>Crema de charouvías</u>, nabo e porro con améndoas picadas.</p>	<p><u>Sopa de allo</u> e pan con froitos secos picados.</p>	<p><u>Crema de charouvías</u> con fabas brancas, nabo e porro rematada con améndoas picadas.</p>	



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

Menús Inverno

me
nuda
tierra!

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES
XANTAR	Caldo branco galego con repolo.	Potaxe de arroz, garavanzos, cebola, allo, charouvías, cabaza, brócoli e froitos secos picados.	Acelgas escaldadas con froitos secos picados e aderezada con aceite de oliva virxe extra. Macarróns con refrito de cebola, remolacha, coliflor e cogomelos gratinados con bechamel.	Potaxe de arroz, garavanzos, cebola, allo, charouvías, cabaza, brócoli e froitos secos picados.
CEA	Ovo escalfado e crema de espinacas con cebola mais apio.	Caldeirada de peixe branco con porro, allo, loureiro, cenoria, salsa de tomate e perexil picado.	Caldo branco galego con repolo.	Peixe azul ao forno con patacas e cenorias. Acelgas escaldadas aderezadas con aceite de oliva virxe extra
	VENRES	SÁBADO	DOMINGO	
XANTAR	Caldo branco galego con repolo.	Potaxe de garavanzos, cebola, allo, charouvías, cabaza e brócoli con froitos secos picados.	Brócoli ao vapor aderezado con aceite de oliva virxe extra. Coello ou polo (carne branca) guisado con nabo, cabaza e porro aderezado con salsa de améndoas.	
CEA	Tortilla de espinacas. Torrada de escarola e ravos aderezada con aceite de oliva virxe extra.	Hamburguesa vexetal con charouvías e pataca doce asada acompañada de ensalada de espinacas e escarola con aderezo de aceite de oliva virxe extra mais un chisco de sal.	Crema de espinacas con cebola e apio.	



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