

Menús Outono

me
nuda
tierra!

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES
XANTAR	<p>Ensalada de escarola, granada, pataca doce asada, col fermentada e pipas de cabaza aderezada con aceite de oliva virxe extra mais un chisco de sal.</p> <p>Lentellas con pataca, cenoria e, opcionalmente, chourizo.</p>	<p>Caldo de verduras e peixe.</p> <p>Repolo á galega con pataca e ovo.</p>	<p>Ensalada de escarola, granada, pataca doce asada, col fermentada e pipas de cabaza aderezada con aceite de oliva virxe extra mais un chisco de sal.</p> <p>Lentellas con pataca, cenoria e, opcionalmente, chourizo.</p>	<p>Macarróns con carne mixta picada (de tenreira mais de porco) con rustrido de cebola, salsa de tomate, allo e cenoria.</p> <p>Acelgas escaldadas e aderezadas.</p>
CEA	<p>Peixe branco ao vapor con brócoli, coliflor e cenoria aderezados con allada arrieira.</p>	<p>Acelgas escaldadas e aderezadas.</p> <p>Crema de calabaza, cebolla pochada y chirivía con garbanzos salteados con especias y picada de avellanas.</p>	<p>Caldo de hortalizas e peixe.</p> <p>Salteado de cabaza, porro, cogomelos, allo e perexil con noces picadas.</p>	<p>Crema de cabaza con cebola rustrida e charouvías rematada con abelás picadas.</p>
	VENRES	SÁBADO	DOMINGO	
XANTAR	<p>Caldo de verduras e peixe.</p> <p>Luriñas refogadas (guisadas con cebola, salsa de tomate, allo e viño) con arroz.</p>	<p>Ensalada de escarola, eiruga, figos e pipas de xirasol mais de cabaza aderezada con aceite de oliva virxe extra.</p> <p>Potaxe de garavanzos con pataca doce, col, alcachofas, porro e noces picadas.</p>	<p>Ensalada de escarola, granada, pataca doce asada, col fermentada e pipas de cabaza aderezada con aceite de oliva virxe extra mais un chisco de sal.</p> <p>Sorropotún de bonito (guiso de pataca, tomate frito, pemento verde italiano, pan e cebola)</p>	
CEA	<p>Caldo de verduras e peixe.</p> <p>Crêpes de trigo mouro con paté de fabas encarnadas e tomate seco mais con salteado de espinacas, porro e cogomelos.</p>	<p>Ovo ao prato con cabaza, charouvías e endivias asadas.</p>	<p>Brócoli ao vapor e aderezado.</p> <p>Crema de cabaza con cebola rustrida, charouvías e especias rematada con garavanzos salteados mais abelás 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 Outono

me
nuda
tierra!

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES
XANTAR	<p>Caldo de verduras con fideos.</p> <p><u>Caricos montañoses estufados</u> (potaxe de fabas encarnadas con cebola tenra, pemento verde e cenoria)</p>	<p>Ensalada de escarola, laranxa e noces aderezada.</p> <p>Pasta con salteado de porros, espinacas e allo aderezada con salsa de améndoas.</p>	<p>Caldo de verduras con fideos.</p> <p><u>Caricos montañoses estufados</u> (potaxe de fabas encarnadas con cebola tenra, pemento verde e cenoria).</p>	<p>Castañas cocidas con salteado de cogomelos.</p> <p>Hamburguesa vexetal e ensalada de eiruga, escarola, ravos e pera asada aderezada con aceite de oliva virxe extra, zume de laranxa mais un chisco de sal.</p>
CEA	<p><u>Porrusalda con cabaza</u> e arroz ou paínzo.</p>	<p>Ovo escalfado e <u>crema de coliflor</u> con cebola refogada en aceite de oliva virxe extra e anís en gran.</p>	<p><u>Porrusalda con cabaza e arroz ou paínzo.</u></p>	<p>Ovo escalfado e <u>crema de coliflor</u> con cebola refogada en aceite de oliva virxe extra e anís en gran.</p> <p><u>Pataca doce asada e acelgas escaldadas</u> con aderezo de anchoas.</p>
	VENRES	SÁBADO	DOMINGO	
XANTAR	<p>Ensalada de endivias, laranxa, améndoas e col fermentada aderezada con aceite de oliva virxe extra, mostaza mais un chisco de sal.</p> <p><u>Caricos montañoses estufados</u> (potaxe de fabas encarnadas con cebola tenra, pemento verde e cenoria)</p>	<p>Ensalada de escarola, laranxa e noces aderezada.</p> <p><u>Peixe azul ao forno</u> con charouvías, cabaza e pataca doce.</p>	<p>Ensalada de endivias, pera asada, améndoas e col fermentada aderezada con aceite de oliva virxe extra, mostaza mais un chisco de sal.</p> <p><u>Arroz ou fideuá con peixe</u> ou legumes.</p>	
CEA	<p><u>Porrusalda con cabaza e arroz ou paínzo.</u></p>	<p><u>Ovos estrelados</u> (ovos con patacas fritos) con xamón curado ou chourizo.</p> <p>Ensalada de eiruga, herba dos cóengos, espinacas e figos aderezada con aceite de oliva virxe extra.</p>	<p><u>Crema de brócoli</u> con cebola rustrida e allo rematada con noces.</p> <p><u>Torrada con queixo fresco.</u></p>	



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