



NUTREATUDE

Menú mes de mayo

		PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRES	CENA ALTERNATIVA
JU	2	Crema de calabaza y almendras (3)	Tortilla de patatas (5) con ensalada de tomate, pepino, aceitunas y queso tierno (2)	Fruta	Bróquil al vapor con pescado al horno
VI	3	Guiso de garbanzos con verdura y patata	Muslos y alitas de pollo al horno con ensalada de lechuga	Fruta	Pizza casera de xeixa (1) con verduritas y salmón (4)
LU	6	Guiso de alubias con verdura y patata	Hamburguesa casera con lechuga y tomate	Fruta	Crema de calabaza con picatostes (1) y pescado al horno
MA	7	Pasta a la marinera (1)	Ensalada de lechuga, pepino, tomate y aceitunas	Fruta	Tortilla de patates (5) y calabacín con ensalada de tomate
MI	8	Crema de calabacín	Pescado al horno con puré Casero de patata y judías verdes	Fruta	Quinoa con verduras
JU	9	Ensalada de Arroz con tomate, zanahoria, aguacate y remolacha.	Calamar rebozado (1)	Macedonia de frutas naturales	Hamburguesa vegetal o pechuga de pollo a la plancha con patata y bróquil
VI	10	Ensalada de garbanzos con tomate, pepino, atún (4) y aguacate	Pechugas al horno	Macedonia de frutas naturales	Crepes de sarraceno con ensalada
LU	13	Ensalada de tomate, pepino, aguacate, lechuga, cebolla y zanahoria	Pescado al horno con patates al horno y mayonesa casera de leche (2)	Fruta	Pechuga de pollo salteada con Arroz basmati, ajo y champiñones
MA	14	Crema de calabacín con sésamo (3)	Arroz a la cubana con huevo a la plancha (5)	Fruta	Calamar y gambes (4) a la plancha con ensalada
MI	15	Ensalada variada con hummus	Fideuá mixta (1,4)	Fruta	Ensalada de quinoa
JU	16	Ensalada de lechuga, aguacate, tomate y maíz	Albóndigas y Arroz tres delicias (4,5)	Fruta	Verduras al vapor con patata y huevo (5)
VI	17	Lentejas con verdura y patata	Croquetas de bacalao (1,2,5)	Macedonia de frutas naturales	Penecillo caliente (1,2)
LU	20	Quinoa con verduras	Pollo al horno con ajo y perejil	Fruta	Wook de verduras y calamar
MA	21	Crema de puerro y zanahoria con picatostes (1)	Tortilla de patatas (5) y ensalada de lechuga, atún (4), aguacate y pepino	Macedonia de frutas naturales	Hamburguesa de espinacas y pollo con ensalada de tomate
MI	22	Lentejas con verdura (acelgas, calabaza, pimiento rojo y zanahoria)	Lomo relleno	Fruta	Verduras al vapor con patata y huevo (5)
JU	23	Pasta de espelta a la boloñesa (1)	Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y maíz	Fruta	Pescado al horno con puré de patata y calabaza
VI	24	Arroz de pescado	Bacalao gratinado con ensalada	Fruta	Pizza casera (1,2)
LU	27	Ensalada de lechuga, pepino, tomate y atún (5)	Arroz meloso con calamar	Fruta	Pollo salteado con patata y judías al vapor
MA	28	Guiso de alubias blancas con patata	Libritos de pescado al horno (1) con ensalada de tomate y lechuga	Fruta	Boquerones en vinagre (4) y ensalada de tomate con pan (1)
MI	29	Ensalada variada de atún (4) y aceitunas	Lasaña casera (1,2)	Fruta	Fritatta de calabacín (5)
JU	30	Paella mixta(4)	Ensalada de lechuga, aguacate, tomate y pepino	Macedonia de frutas naturales	Croquetas de jamón y ensalada (1,2)
		Crema de calabacín y puerro	Tumbet con carne	Fruta	Huevo a la plancha (5) con patata al horno y ensalada

Intolerancias: 1 Gluten, 2 Lácteos, 3 Frutos secos, 4 Pescado azul y marisco, 5 Huevo