

BARRIGOLA

Tu catering de proximidad

MENÚ DO XANTAR
ROTACIÓN BASAL
MAIO 24

FROITA: MAZÁ, PERA OU KIWI

			MÉRCORES 1	XOVES 2	VENRES 3
1º PRATO			FESTIVO	Crema de cabazas e mexillóns (pataca, cabaza, mexillóns, cebola, aceite de oliva e sal)	Ensaladilla artesá (cenoria, chícharo, xudías, pataca, maionesa, aceite de oliva e sal)
2º PRATO			FESTIVO	Lasaña (pasta de lasaña, boloñesa de carne, queixo, aceite de oliva, sal e bechamel)	Pescada en allada con xudías (pescada, xudías, pataca, cebola, aceite de oliva e sal)
SOBREMESA				logur	Froita
	LUNS 6	MARTES 7	MÉRCORES 8	XOVES 9	VENRES 10
1º PRATO	Crema de cenorias (cenoria, pataca, cebola, aceite de oliva e sal)	Salpicón de legumes (cabaciño, cenoria, pemento, brócoli, coliflor, xudía, cebola, aceite de oliva e sal)	Crema de cabaciños (pataca, cabaciño, cebola, aceite de oliva e sal)	FESTIVO	FESTIVO
2º PRATO	Secreto asado e arroz (carne de porco, arroz, cenoria, cebola, aceite de oliva e sal)	Potaxe de luras e fabas (luras, fabas, patacá, cebola, aceite de oliva e sal)	Polo asado e guarnición (polo, pataca, cebola, cenoria, aceite de oliva e sal)	FESTIVO	FESTIVO
SOBREMESA	Froita	logur	Froita		
	LUNS 13	MARTES 14	MÉRCORES 15	XOVES 16	VENRES 17
1º PRATO	Crema de porros (porro, pataca, cebola, aceite de oliva e sal)	Ensalada campeira (pasta, cenoria, millo doce, leituga, tomate, aceite de oliva e sal)	Salteado de chícharos con xamón (chícharo, xamón, cebola, aceite de oliva e sal)	Lentellas con verduras (lentellas, porro, berenxena, tomate, cabaciño, cebola, aceite de oliva e sal)	FESTIVO
2º PRATO	Hamburguesa de polo Premium con arroz (carne de polo, arroz, aceite de oliva e sal)	Marmita de costela, garavanzos e cenorias (garavanzos, costela de porco, cenoria, tomate, cebola, aceite de oliva e sal)	Pescada en salsa verde (pescada, pataca, cenoria, cebola, aceite de oliva e sal)	Carne en guiso con con guarnición vexetal (carne de tenreira, porro, berenxena, tomate, cabaciño, pataca, aceite de oliva, cebola e sal)	FESTIVO
SOBREMESA	Froita	logur	Froita	logur	
	LUNS 20	MARTES 21	MÉRCORES 22	XOVES 23	VENRES 24
1º PRATO	Pisto de verduras en crema (porro, berenxena, tomate, cabaciño, pataca, cebola, aceite de oliva e sal)	Caldo galego (pataca, repolo, fabas, ósos, aceite de oliva e sal)	Crema de xudías (xudía, pataca, cebola, aceite de oliva e sal)	Ensaladilla (cenoria, chícharo, xudías, pataca, maionesa, aceite de oliva e sal)	Menestra con allada (xudía, chícharo, cenoria, pataca, coliflor, allo, aceite de oliva, pementón e sal)
2º PRATO	Chuleta de pavo e guarnición (carne, arroz, cenoria, cebola, aceite de oliva e sal)	Carrilleiras na súa salsa con magnolias e pementos (carrilleiras de porco, pasta, pementos, cebola, aceite de oliva e sal)	Paleta asada e patacas ó forno (carne de porco, pataca, cenoria, cebola, aceite de oliva e sal)	Abadexo con fabas e tomate (abadexo, fabas, tomate, cebola, aceite de oliva e sal)	Macarróns con verduras e atún (pasta de macarrón, porro, berenxena, cabaciño, tomate, atún, aceite de oliva e sal)
SOBREMESA	Froita	logur	Froita	logur	Froita
	LUNS 27	MARTES 28	MÉRCORES 29	XOVES 30	VENRES 31
1º PRATO	Crema de chícharos (chícharo, cebola, aceite de oliva e sal)	Foliado de polo (láminas de foliado, polo, leituga, cenoria, tomate, aceite de oliva e sal)	Lentellas vexetais (lentellas, porro, berenxena, tomate, cabaciño, cebola, aceite de oliva e sal)	Pisto (porro, berenxena, tomate, cabaciño, pataca, aceite de oliva, cebola e sal)	Mixto de croquetas e empanadillas (leite, fariña, ovo, xamón, atún, aceite de oliva e sal)
2º PRATO	Peituga á prancha e magnolias (peituga de polo, pasta, cenoria, aceite de oliva e sal)	Pescada en salsa verde con verduras (pescada, pataca, pemento morrón, cabaciño, cenoria, aceite de oliva e sal)	Tenreira richada con ensalada (picadillo de tenreira, leituga, cebola, tomate, aceite de oliva e sal)	Empanada (masa de empanada, atún, pemento, tomate, cebola, aceite de oliva e sal)	Tortilla con ensalada (ovo, pataca, leituga, tomate, cenoria, aceite de oliva e sal)
SOBREMESA	Froita	logur	Froita	logur	Froita

REVISADO
Mª Fernanda Diéguez Garza
Experta en nutrición e Planificación dietética
Máster Universitario en Nutrición

Maria Fernanda Diéguez

Mª Fernanda Diéguez Garza
BIOLOGA
Gal. 1984X