

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

10

Xudías verdes refogadas

Limanda rebozada
Patacas fritidas

logur

Kcal.709 Prot.40 Lip.68 HC.72

17

Espiráis á carbonara

Filete de polo en salsa
Menestra refogada

Froita

Kcal.596 Prot.34 Lip.16 HC.75

24

Fideuá vegetal

Lombo de xurelo con tomate
Patacas ao vapor

logur

Kcal.810 Prot.36 Lip.39 HC.73

31

Lentellas vexetáis

Tortilla de patacas
Ensalada variada

Froita fresca

Kcal.696 Prot.30 Lip.27 HC.76

11

Sopa minestrone

Escalopíns en salsa
Arroz pilaf

Froita fresca

Kcal.612 Prot.34 Lip.28 HC.50

18

Brócoli con allada

Pescada á romana
Patacas dado

logur

Kcal.696 Prot.43 Lip.30 HC.56

25

Crema de verdura

Guiso de tenreira
con patacas

Froita fresca

Kcal.593 Prot.23 Lip.26 HC.61

12

Crema de cabaza

Polo asado
Pasta ecolóxica refogada

logur

Kcal.540 Prot.35 Lip.25 HC.40

19

Garabanzos con acelgas

Abóndegas á xardineira
Pasta en branco

Froita fresca

Kcal.795 Prot.19 Lip.35 HC.96

26

Fabas estufadas con verduras

Xamonciños de polo guisados
Pasta refogada

Froita fresca

Kcal.759 Prot.40 Lip.22 HC.90

13

Lentellas estufadas

Tortilla e cabaciña
Ensalada variada

Froita fresca

Kcal.788 Prot.32 Lip.12 HC.128

20

Arroz con tomate

Tortilla de patacas
Ensalada variada

Froita fresca

Kcal.645 Prot.28 Lip.23 HC.60

27

Arroz integral campesino

Redondo de pavo estufado
Champiñóns refogados

logur

Kcal.800 Prot.37 Lip.36 HC.77

14

Sopa de polo con fideos

Raxo estufado con
patacas guisadas

Froita fresca

Kcal.789 Prot.29 Lip.31 HC.93

21

Sopa de cocido

Xamón asado
con patacas guisadas

logur

Kcal.589 Prot.29 Lip.18 HC.72

28

Sopa mienestrone

Hamburguesa con tomate
Patacas fritidas

Froita variada

Kcal.597 Prot.38 Lip.24 HC.50

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

10

ARROZ
OVO
FROITA

11

VERDURA
PEIXE
FROITA

12

SOPA
COELLO
FROITA

13

SOPA
PEIXE
LÁCTEO

14

HAMBURGUESA
VEXETAL
PURÉ DE PATACAS
FROITA

17

SOPA
OVO
LÁCTEO

18

ARROZ
PAVO
FROITA

19

ENSALADA
PEIXE
LÁCTEO

20

CREMA
POLO
FROITA

21

VERDURA
TENREIRA
LÁCTEO

24

HAMBURGUESA DE
LENTELLAS
LÁCTEO

25

SOPA
COELLO
LÁCTEO

26

ENSALADA
PEIXE
FROITA

27

CREMA
OVO
FROITA

28

ARROZ
PEIXE
FROITA

31

SOPA
PEIXE
LÁCTEO

NOVAS IDEAS PARA AS CEAS DOS PEQUENOS

Pensaches algunha vez que hai vida máis aló da carne? Ou que che gustaría que o teu fillo/a comese máis verdura ou legume? Desde Seresca traémosche dúas ideas de **hamburguesas caseiras** feitas a base de legumes e vexetais para que as inclúas nas ceas, esperamos que vos gusten!

HAMBURGUESAS VEXETAIS

Necesitaremos: cabaciña, cenoria, cebola, espinacas, ovo, fariña integral ou pan relado sal e aceite de oliva. Pochar cabaciña, cenoria e cebola, todo iso ben picadito e engadilo todo xunto nunha tixola. Tamén podes botar unhas espinacas. Cando estea feito, escorrelo e pasalo a un cunco no que previamente bateses un ovo. Mesturalo todo ben e ir engadindo fariña integral ou pan relado ata que quede a textura desexada para darlle forma. Cocíñar á prancha e listo!

HAMBURGUESAS DE LENTELLAS

Necesitaremos: lentellas cocidas, cenoria, cebola, allo, curry, comiño, asl, aceite de oliva, pan relado, sementes de sésamo.

Guacamole: Aguacate, cebola, tomate, limón, sal. Hamburguesas: Picamos ben fina a cebola e o allo. Mesturamos coas lentellas ben lavadas e escorridas. Engadimos curry e comiño. Despois mesturamos ata que se forme unha masa homoxénea. Amasamos e engadimos as bolitas de sésamo. Esmagamos para crear a forma das hamburguesas e nunha tixola, dourámolos. Preparación de guacamole: Baleirar un aguacate nun bol e esmagar cun garfo ata que se forme unha masa. Picamos a cebola e o tomate e engádese á mestura. Espremar ½ limón encima e sazonomos ao gusto.

