



MES: MAYO

www.tumenugoian.com - tumenu@tumenugoian.com - 610 330 612 - 610 400 380



E.P.: ELEBORACION PROPIA

FECHA	LUNS	SUXEREN CEA	MARTES	SUXEREN CEA	MERCORES	SUXEREN CEA	XOVES	SUXEREN CEA	VENRES	SUXEREN CEA
SEMANA 1	ARROZ TRES DELICIAS POLO CON PATACAS FROITA	SANDWICH COMPLETO	ENSALADA COMPLETA GUIZO DE TENREIRA IOGUR	OVOS C/ ARROZ, SALSA DE TOMATE	COLIFOR GRATINADA MERLUZA ROMANA CON ENSALADA FROITA	PASTA CARBONARA	CREMA DE VERDURAS ROLO DE PAVO CON ARROZ IOGUR	TORTILLA DE PATACA	CROQUETAS CON ENSALADA SALMON C/ PATATAS FROITA	PASTA CON COGUMELO
SEMANA 2	LENTELLAS VEXETAIS PASTA BOLOÑESA IOGUR	CREMA DE VERDURAS, ROLO DE EMBUTIDO	MENESTRA DE VERDURAS MERLUZA Ó FORNO CON PATACAS FROITA	PIZZA	ENSALADA DE PASTA COMPLETA LOMBO CON ARROZ XELATINA	PEXIE A PRANCHA E PURE DE VERDURAS	PASTA CON TOMATE PEITUGA DE POLO EN SALSA C/ VERDURAS E PATACA FROITA	ARROZ 3 DELICIAS	ENSALADA COMPLETA PAELLA IOGUR	LOMO A PRANCHA C/ PATACAS O VAPOR
SEMANA 3	PANINI FILETE DE MERLUZA CON ENSALADA PEXEGO EN ALMIBAR	PEITUGA A PRANCHA CON ARROZ	DIA DAS LETRAS GALEGAS		MENESTRA CON XAMON MILANESA DE POLO CON PATACAS FROITA	PEIXE A PRANCHA CON ENSALADA	ARROZ CON VERDURAS RAIA Ó FORNO CON PATACA E PEMENTO IOGUR	SOPA SANDWICH VEXETAL	GARBANZOS CON EMPINACAS ESTOFADO DE TENREIRA FROITA	ENSALADA PASTA CON ATUN
SEMANA 4	ENSALADA COMPLETA CALAMARES CON ARROZ IOGUR	TORTILLA DE VERDURAS	XUDIAS CON XAMON PASTA CON ATUN FROITA	SANDWICH COMPLETO	CROQUETAS CON ENSALADA COSTILLA Ó FORNO C/ PATACAS IOGUR	PEIXE A PRANCHA	ENSALADILLA ALBONDIGAS CON ARROZ FROITA	SOPA DE LEGUMES	CREMA DE VERDURA PEIXE EN SALSA CON PATACAS MIXTURA DE FROITA	CROQUETAS FROITA
SEMANA 5	ENSALADILLA GUIZO DE COSTILLA IOGUR	SANDWICH INTEGRAL	ARROZ MULTICOLOR POLO ASADO CON PATACAS FROITA	REVOLTO DE ACELGAS C/ XAMON						