



MES: XUÑO

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					ENSALADA COMPLETA LASAÑA DE ATUN IOGUR	SANDWICH VEXETAL C/ OVO FROITA	COLIFLOR GRATINADA ESTOFADO TENREIRA FROITA	PEIXE A PRANCHA C/ ENSALADA IOGUR	PASTA CON TOMATE MERLUZA A ROMANA CON ENSALADA IOGUR	SALTEADO DE VERDURAS CON XAMON YORK FROITA
SEMANA 2	CROQUETAS C/ ENSALADA PAELLA FROITA	TORTILLA FRANCESA C/ XAMON E QUEIXO IOGUR	GARBANZOS CON ESPINACAS PASTA BOLOÑESA IOGUR	PEIXE FROITA	ARROZ CON VERDURAS PEITUGA DE POLO CON PATACA FROITA	REVOLTO DE COGUMELOS LACTEO	PANINI SALMON CON MENESTRA IOGUR	PASTA FROITA	ENSALADIÑA POLO ASADO C/ PATACAS FROITA	SANDWICH COMPLETO LACTEO
SEMANA 3	CREMA DE VERDURAS LOMBO EMPANADO CON ARROZ BLANCO IOGUR	PEIXE A PRANCHA FROITA	ENSALADA DE PASTA LOMBOS DE MERLUZA Ó FORNO FROITA	VERDURAS LEITE CON GALLETAS	XUDIAS CON XAMON ALBONDIGAS CON ARROZ IOGUR	SOPA PRIMAWEIRA SANDWICH MIXTO	ENSALADIÑA MILANESAS DE POLO CON ENSALDA FROITA	ENSALADA DE PASTA	MENESTRA DE VERDURAS GUIISO DE COSTELA ARROZ CON LEITE	TORTILLA DE PATACA FROITA
SEMANA 4	EMPANADA DE YORK CON QUEIXO RAIA AO FORNO CON VERDURAS FROITA	PEITUGA A PRANCHA LACTEO	ARROZ MULTICOLOR POLO AO AJILLO CON PATACA TACO IOGUR	CREMA DE VERDURA FROITA	CROQUETAS CON ENSALADA PIZZA SORPRESA	ENSALADA COMPLETA IOGUR				
SEMANA 5	DISFRUTADE DAS VACACIONS									