

DIABÉTICO SEN PEIXE, MARISCO NIN PRODUCTOS DE LATA (Pasta e arroz integrais)

DÍA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
1	Crema de cabaza 14	Pavo asado c/ patacas	Froita
2	Lentellas vexetais 1	Polo prancha c/ ensalada	logur desnatado 7
3	Sopa de verduras 1-3-6-10	Tortilla francesa c/ ensalada de tomate 3	Froita
4	Xudías salteadas	Polo asado c/ patacas	logur desnatado 7
5	Codiños salteados 1-3-6-10	Guiso de garavanzos vexetais	Froita
8	FESTIVO		
9	Crema de cabaciña 14	Polo asado c/ pasta salteada 1-3-6-10	logur desnatado 7
10	Fabas vexetais	Lomo asado c/ ensalada	Froita
11	Sopa de verduras 1-3-6-10	Pavo asado c/ arroz	Froita
12	Ensalada de leituga, tomate e cebola	Xamonciños de polo c/ patata cocida	logur desnatado 7
15	Crema de cenorias 14	Pavo asado c/ arroz	Froita
16	Fabas vexetais	Tortilla francesa c/ tomate salteado 3	Froita
17	Minestra salteada	Polo asado c/ pasta salteada 1-3-6-10	logur desnatado 7
18	Lentellas vexetais 1	Pavo prancha c/ ensalada	Froita
19	Sopa de estrelas 1-3-6-10	Pizza vexetal Calidus 1	logur desnatado 7

Nalgúns lugares de Galicia preservan unha tradición presente tamén noutras zonas de Europa e que entronca con ritos antigos relacionados co solsticio de inverno.

Trátase do tizón ou cepo de Nadal, unha práctica relacionada coa idea do tránsito do vello ao novo e que consistía en prender un tronco de madeira que debía permanecer acendido un tempo determinado. Así o explicaron autores como Vicente Risco, quen sinalaba ademais que a cinza resultante era empregada como abono, e hai quen apunta que esa mesma materia era utilizada para curar as febres.

Nalgúns lugares, a brasa mantíñase viva ata Aninovo, noutros se acendía brevemente durante cada día como símbolo de protección do fogar e nuns poucos gardábase para prendela de novo durante as xornadas de tormenta con ese mesmo fin.

