









MENÚS PARA O XANTAR - SUXESTIÓNS PARA CEAS E ALMORZOS

| LUNS | MARTES | MÉRCORES | XOVES | VENRES |
|---|---|----------|-------------|---------|
| Día 4 | Día 5 | Día 6 | Día 7 | Día 8 |
| ALMORZO | | | | |
| Unha laranxa Leite con copos de avea | Unha mazá Callada con noces e mel Pan de centeo | | | |
| XANTAR | | | | |
| Crema de cabaza (cabaza, porro, cebola, cenoria, sal iodado e pementa negra) Pasta boloñesa    Froita | Lentellas vexetaís Gallineta Gornición ensalada variada   Froita | FESTIVO | NON LECTIVO | FESTIVO |
| CEA | | | | |
| Patacas asadas con cabacín Tortilla francesa con queixo Pan integral e froita | Arroz con verduras lombo asado en salsa de verduras asadas Pan integral e froita | | | |

MENÚS PARA O XANTAR - SUXESTIÓNS PARA CEAS E ALMORZOS

| LUNS | MARTES | MÉRCORES | XOVES | VENRES |
|--|---|---|---|---|
| Día 11 | Día 12 | Día 13 | Día 14 | Día 15 |
| ALMORZO | | | | |
| <p>Unha laranxa Un iogur con semillas de sésamo e arandos vermellos Galletas de avea</p> | <p>Ensalada de piña, amorodos, queixo , avea remollada e noces</p> <p>Leite con cacao</p> | <p>Macedonia de froitas frescas Mestura de iogur, arandos vermellos secos e amendoas</p> <p>Pan de espelta</p> | <p>Unha laranxa Queixo con marmelo Biscotes de Farina de castaña</p> | <p>Uvas Leite de avea Torrada de queixo con marmelada de arandos negros</p> |
| XANTAR | | | | |
| <p>Crema de cabaciña Arroz á milanesa con carne de tenreira (arroz, tenreira, chícharo, cebola, pemento, tomate frito, allo, perexil, aceite, xamón cocido, pementón, azafrán, caldo de carne)</p> <p>Froita</p> | <p>Crema de chícharos (chícharos, cebola,porro, pataca, caldo de verduras, leite evaporada, pementa e sal)</p> <p>Peixe branco ao forno; gornición: Ensalada con queixo</p> <p>Froita</p> | <p>Caldo de repolo Albóndegas en salsa, gornición: arroz</p> <p>Froita</p> <p><small>Verzas de apio, soia, froitas de cáscara</small></p> | <p>Ensalada caprese con queixo Fabada completa</p> <p>logur</p> | <p>Xudias verdes en salsa de tomate Tortilla de pataca Gornición: leituga, tomate e cebola</p> <p>Froita</p> |
| CEA | | | | |
| <p>Ensalada de leituga, piña e gambas Dourada á prancha con puré de pataca Pan integral e froita</p> | <p>Férvido de coliflor ,pataca e cenoria con ovo cocido Pan integral e froita</p> | <p>Ensalada de leituga , tomate e millo doce Tortilla de pataca e cabacín Pan integral e froita</p> | <p>Ensalada de pasta con verduras e pavo Pan integral e froita</p> | <p>Chícharos con xamón Melva con pataca cocida Pan integral e froita</p> |

MENÚS PARA O XANTAR - SUXESTIÓNS PARA CEAS E ALMORZOS

| LUNS | MARTES | MÉRCORES | XOVES | VENRES |
|--|--|--|---------------|--------|
| Día 18 | Día 19 | Día 20 | Día 21 | |
| ALMORZO | | | | |
| Macedonia de froitas Leite con galletas de quinoa | Compota de mazá Pulguita de pan integral con xamón cocido e queixo Leite de aveja | Unha mandarina Cereáis integráís con leite | | |
| XANTAR | | | | |
| Sopa de verduras con fideos Lombo de cerdo á prancha Gornición: Brócoli  Froita | Cocidito de xudías verdes con garavanzos Filete de peixe branco (peixe branco adobado en allo, perexil e sal, rebozado en fariña, selado á prancha e cocido en salsa de tomate) en salsa de tomate, gornición ensalada  Froita | Caldo galego Peituga de polo á prancha con gornición de toros de tomate e cenoria relada  Froita | Menú sorpresa | |
| CEA | | | | |
| Ensalada de brotes verdes Chipiróns á prancha con pataca frita Pan integral e froita | Ensalada de leituga, melón cantalupo, xamón serrano, amorodos, millo doce e tomate cereixa Pan integral e iogur | Ensalada variada Macarróns con ovo e carne Pan integral e froita | | |

