



MENÚ PARA O XANTAR - SUXESTIÓNS PARA CEAS E ALMORZOS

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Día	Día	Día	Día 1	Día 2
ALMORZO				
			<p>Toros de piña Leite con copos de avea</p>	<p>Macedonia de Jaranxa, papaia, cenoria e amorodos</p> <p>Leite con cacao Pan integral</p>
XANTAR				
			<p>Ensalada mimosa (con froita) Potaxe de garavanzos con espinacas e ovo cocido logur</p> 	<p>Crema de cenoria Peituga de pavo á prancha, gornición pasta con salsa de tomate Froita</p> 
CEA				
			<p>Crema de porros con pataca Hamburguesa de lentella Froita</p>	<p>Ensalada de leituga, tomate, fabas brancas, cenoria relada, maíz, pemento e agullas de lata Froita</p>






MENÚS PARA O XANTAR - SUXESTIÓNS PARA CEAS E ALMORZOS

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Día 5	Día 6	Día 7	Día 8	Día 9
ALMORZO				
<p>Unha laranxa</p> <p>Leite con copos de avea</p>	<p>Unha mazá</p> <p>Callada con noces e mel</p> <p>Pan de centeo</p>	<p>Macedonia de froitas frescas</p> <p>Mestura de iogur, arandos vermellos secos e amendoas</p> <p>Pan de wasa de castañas</p>	<p>Unha laranxa</p> <p>Queixo con marmelo</p> <p>Pan con semillas de lino</p>	<p>Una banana</p> <p>Leite de avea</p> <p>Torrada de queixo con marmelada de arandos negros</p>
XANTAR				
<p>Crema de cabaza e coliflor con pataca (cabaza, coliflor, cebola, apio en rama, sal e aceite de oliva)</p> <p>Filetes de polo con ensalada</p> <p>Froita</p> 	<p>Timbal de tomate con aceitunas sen oso, cenoria relada e espárragos</p> <p>Peixe branco ao forno sobre base de cabacín ou verduras e pataca</p> <p>Froita</p> 	<p>Minestra</p> <p>Albóndegas á primaveira (con chicharos), gornición: Arroz branco</p> <p>Froita</p>  <p><i>trazas de froitos secos, trazas de mostaza, trazas de soia</i></p>	<p>Lentellas cocinadas con verduras</p> <p>Tortilla de pataca</p> <p>Gornición: leituga, tomate e cenoria relada</p> <p>Iogur</p> 	<p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo</p> <p>Froita.</p> 
CEA				
<p>Patacas asadas con cabacín</p> <p>Tortilla francesa con queixo</p> <p>Froita</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Lombo asado en salsa de verduras asadas</p> <p>Froita</p>	<p>Ensalada de leituga, tomate e millo doce</p> <p>Tortilla de pataca e cabacín</p> <p>Froita</p>	<p>Ensalada de pasta con verduras e pavo</p> <p>Froita</p>	<p>Chicharos con xamón</p> <p>Melva con quinoa</p> <p>Froita</p>

MENÚ PARA O XANTAR - SUXESTIÓNS PARA CEAS E ALMORZOS

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Día 12	Día 13	Día 14	Día 15	Día 16
ALMORZO				
<p>Unha laranxa Un iogur con semillas de sésamo y arandos vermellos Galletas de avea</p>	<p>Ensalada de piña, amorodos, queixo , avea remollada e nozes Leite con cacao</p>	<p>Unha laranxa iogur Torradas de pan integral con aceite de oliva</p>	<p>Un kiwi Callada con mel Pan de millo con crema de cacahuete</p>	<p>Unha pera Bebida de soia Pan integral con queixo e nozes</p>
XANTAR				
Entroido	Entroido	Entroido	<p>Sopa de fideos Costela asada con ensalada iogur</p> 	<p>Xudías con cenoria Gallineta con pataca Froita</p> 
CEA				
<p>Ensalada de leituga, piña e gambas Dourada á prancha con puré de pataca Froita</p>	<p>Fervido de coliflor ,pataca e cenoria con ovo cocido Froita</p>	<p>Grellada de verduras Maragota asada con pataca cocida Froita</p>	<p>Ensalada de leituga, granada , laranxa e xerminados de soia Revolto de ovo Froita</p>	<p>Filete ruso á prancha en salsa de tomate con chicharos e cenoria, Gornición: patata Froita</p>

MENÚ PARA O XANTAR - SUXESTIÓNS PARA CEAS E ALMORZOS

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Día 19	Día 20	Día 21	Día 22	Día 23
ALMORZO				
Macedonia de froitas Tortitas de banana con avea e ovo	Compota de mazá Pulguita de pan integral con xamón cocido e queixo Leite de avea	Unha mandarina Cereáis integráís con leite	Unha pera Kreps e iogur	Uvas Copos de avea con leite
XANTAR				
Macarróns con salsa napolitana Lombo de cerdo asado en salsa de verduras . Gornición: Coliflor Froita 	Paella de verduras Pescada á vizcaína Macedonia de froitas Froita 	Crema de cabacín con pataca Peituga de polo á prancha con gornición de ensalada Froita 	Ensalada mediterránea con xoubas (xoubas, pemento asado, tomate, leituga, cebola, cenoria relada e olivas sen oso) Garavanzos estufados con verduras iogur Froita 	Brócoli con cenoria e pataca Peixe azul ao forno Gornición: Ensalada Froita 
CEA				
Ensalada de brotes verdes Chipiróns á plancha con pataca frita Froita	Ensalada de leituga, melón cantalupo, xamón serrano , amorodos, millo doce e tomate cereixa Froita	Ensalada Macarróns con ovo Froita	Crema de champiñóns Revolto de ovo, espárragos, chicharos e xamón Froita	Ensalada de pementos asados con pataca cocida Hamburguesa de garavanzos Froita

MENÚ PARA O XANTAR - SUXESTIÓNS PARA CEAS E ALMORZOS

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Día 26	Día 27	Día 28	Día 29	Día 30
ALMORZO				
Leite con granola Unha mandariña	Kéfir Arandos Torrada de pan de centeo	logur con amorodos Torrada de pan de wasa con crema de cacahuete	logur con kiwi Torrada de pan con tahina	Kéfir con froita e avea
XANTAR				
Coliflor ao vapor con cenoria Guiso de tenreira con pataca Froita 	Ensalada de variedades de leituga, tomate cereixa, olivas sen oso, espárragos e millo doce (sen millo para os de 3 anos) Tortilla de pataca en salsa de tomate con chicharos, xudías verdes redondas e cenoria dado Froita  	Crema de verduras con berenxena Paella mixta de peixe, luras e marisco Froita    	Brócoli ao vapor Pasta boloñesa logur   	Potaxe de garavanzos com espinacas e pasta tricolor Peixe branco ao forno con ensalada Froita    
CEA				
Ensalada de espinacas con queixo e nozes Peixe ao vapor con quinoa Froita	Cabaza á prancha Hamburguesa de tofu Froita	Ensalada variada Ovos recheos Froita	Ensalada variada Hamburguesa de lentellas Froita	Coliflor asada con polo asado Froita