

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30 Crema de verduras de tempada Ensalada de arroz con caballa Froita, pan e auga 	31 Coliflor con allada Pasta con cogomelos e gambas Froita, pan e auga 	1 Lentellas con verduras Repolo con pataca e xamón con allada logur, pan e auga 	2 Caldo galego de repolo ou berzas Pavo con arroz e champiñóns Froita, pan e auga 	3 Ensalada 6 con laranxa Empanada de bonito Froita, pan e auga
6 Sopa de pasta Costela de porco con ensalada Froita, pan e auga 	7 Crema de verduras de tempada Peixe branco cocido con pataca Froita, pan e auga 	8 Ensalada de garavanzos Fideúa de verduras logur, pan e auga 	9 Ensalada 1 Guiso de pavo con patacas e verduras Froita, pan e auga 	10 Acelgas con pataca e allada Peixe azul ao forno Froita, pan e auga
13 Ensalada de pasta Xudías con allada e bonito Froita, pan e auga 	14 Caldo de nabizas ou repolo Guiso de potas con verduras e pataca Froita, pan e auga 	15 Fabas estufadas con verduras Pizza vexetal logur, pan e auga 	16 Crema de verduras de tempada Polo con salsa de verduras e arroz Froita, pan e auga 	17 Ensalada 2 con mandarina Peixe azul o forno con pataca Froita, pan e auga
20 FESTIVO	21 FESTIVO	22 FESTIVO	23 Sopa de pasta Pavo á prancha con ensalada mixta e arroz Froita, pan e auga 	24 Ensalada 4 Peixe branco ao forno con verduras Froita, pan e auga
27 Crema de verduras de tempada Tenreira asada con verduriñas Froita, pan e auga 	28 Caldo galego de repolo ou berzas Peixe ao forno en base de verduras Froita, pan e auga 	1 Chícharos con xamón Paella con verduriñas logur, pan e auga 	2 Ensalada 5 Pavo ao forno con verduriñas Froita, pan e auga 	3 Minestra de verduras Bacallau o forno con arroz Froita, pan e auga

Natalia Hospido Dietista Nutricionista, Nº Col GA00110

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30 Raxo salteado con pemento e champiñóns	31 Minestra de verduras con chícharos	1 Polo guisado con tomate e ensalada	2 <u>Salteado de arroz integral con Melva</u>	3 Ensalada de inverno con fabas vermellas ®
6 <u>Hummus de garavanzos</u> con crudités de verdura e picos integrais	7 Polo con verduras ao forno	8 Salteado de verdura con langostinos ®	9 Salteado de champiñóns, cebola, espinacas e bonito	10 Lentellas con verduriñas
13 Hélices de lentellas vermellas con cabaza e tomate natural	14 Ensalada mixta con pavo a prancha	15 <u>Ensalada de remolacha SEN OVO e lombo de porco á prancha</u>	16 Lubina con verduras ao papillote	17 Ensalada de garavanzos con salsa pesto ®
20 FESTIVO	21 FESTIVO	22 FESTIVO	23 <u>Endivias recheas SEN OVO</u>	24 Pasta con soia texturizada ®
27 <u>Ensalada quente de lentellas</u>	28 Ensalada de cherrys con pinchos de polo e champiñóns á prancha	1 Aguacate recheo de gambas ®	2 Ensalada de cherrys con pinchos de polo e champiñóns á prancha Bocartes ao forno e ensalada	3 Pasta de garavanzos con pisto de verdura

Natalia Hospido Dietista Nutricionista, Nº Col GA00110