

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
2	3	4	5	6
<p>9</p> <p>Brócoli con allada Ensalada de pasta con ovo Froiita, pan e auga</p> 	<p>10</p> <p>Crema de verduras de tempada Peixe con salsa de verduras e patata Froiita, pan e auga</p> 	<p>11</p> <p>Lentellas con verduras Ensalada campera logur, pan e auga</p> 	<p>12</p> <p>Sopa de pasta Pavo á prancha con ensalada mixta e arroz Froiita, pan e auga</p> 	<p>13</p> <p>Ensalada 4 Peixe branco ao forno con verduras Froiita, pan e auga</p> 
<p>16</p> <p>Crema de verduras de tempada Tenreira asada con verduras Froiita, pan e auga</p> 	<p>17</p> <p>Caldo galego de repolo ou berzas Peixe ao forno en base de verduras Froiita, pan e auga</p> 	<p>18</p> <p>Chicharos con xamón Paella con verduras logur, pan e auga</p> 	<p>19</p> <p>Ensalada 5 Tortilla de patata e cabaça Froiita, pan e auga</p> 	<p>20</p> <p>Minestra de verduras Bacallau o forno con arroz Froiita, pan e auga</p> 
<p>23</p> <p>Ensaladilla Brócoli con ovo e allada Froiita, pan e auga</p> 	<p>24</p> <p>Sopa de pasta Pescada a romana con ensalada mixta Froiita, pan e auga</p> 	<p>25</p> <p>Potaxe de garrañanzas con verduras Pizza vexetal logur, pan e auga</p> 	<p>26</p> <p>Crema de verduras de tempada Polo guisado con salsa de verduras e patata Froiita, pan e auga</p> 	<p>27</p> <p>Ensalada 3 Pasta con atún e pisto de verduras Froiita, pan e auga</p> 
<p>30</p> <p>Crema de verduras de tempada Ensalada de arroz con ovo Froiita, pan e auga</p> 	<p>31</p> <p>Colliflor con allada Pasta con cogomelos e gambas Froiita, pan e auga</p> 	<p>1</p> <p>Lentellas con verduras Repolo con patata e xamón logur, pan e auga</p> 	<p>2</p> <p>Caldo galego de repolo ou berzas Pavo con arroz e champiñóns Froiita, pan e auga</p> 	<p>3</p> <p>Ensalada 6 con laranxa Empanada de bonito Froiita, pan e auga</p> 

Natalia Hospido Dietista Nutricionista, Nº Col GA00110

Firmado por ***4032** NATALIA FERNANDEZ (R: ****1138*) el día 04/01/2023 ne COL GA00110 con un certificado emitido por AC Representación

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
Tenreira guisada con cenoria, cebola e pemento	Arroz integral con verduras e chícharos	Verduras ao forno con patacas gajo e ovo á prancha	<u>Endivias recheas</u>	Pasta con soia texturizada ®
16	17	18	19	20
<u>Ensalada quente de lentellas</u>	Tortilla francesa de cebola con queixo e ensalada	Aguacate recheo de gambas ®	Ensalada de cherrys con pinchos de polo e champiñons á prancha	Pasta de garavanzos con pisto de verdura
23	24	25	26	27
Crepes integrrais de espinacas con champiñóns con garavanzos salteados ®	Salteado de arroz con pavo, cabaza e espinacas	Crema de berenxena asada con ovo cocido	Meigas á prancha con ensalada	Tosta de <u>paté de alubias</u> con rúcula
30	31	1	2	3
Raxo salteado con pemento e champiñóns	Minestra de verduras con chícharos	Ovos recheos con tomate e bonito con ensalada	<u>Salteado de arroz integral</u> con <u>Meiva</u>	Ensalada de inverno con fabas vermellas ®

Natalia Hospido Dietista Nutricionista, Nº Col GA00110