

<b>Luns</b>	<b>Martes</b>	<b>Mércores</b>	<b>Xoves</b>	<b>Venres</b>
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
Empanada	Ensalada de leituga e tomate	Crema de verduras de tempada	Sopa de fideos	Ensalada de pasta
Milanesa de polo con patacas	Pescado á prancha con patacas	Pizza	Luras rebozadas con leituga	Revolto de ovos con xamón
Xeado	Froita	logur	Froita	Froita
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
Arroz tres delicias	Espinacas con allada	Ensaladilla rusa	Caldo galego	Pastelón
Albóndegas en salsa de verdura	Pescada á galega	Lasaña	Bacallau ao forno	Xudías con ovo cocido e patacas
Froita	Froita	logur	Froita	Froita
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
Crema de verduras de tempada	Ensalada verde con xoubas	Melón con xamón	Minestra de verduras	Ensalada de tomate e olivas
Carne ao forno con patacas	Pasta carbonara	Paella	Bacaladiños con leituga	Hamburguesa
Froita	Froita	logur	Froita	Froita

As verduras e os peixes poden variar en función do suministro e tempada

## CEAS (recomendacións nutricionais)

Sempre presentes as verduras e hortalizas para poder tomar 2 racións como mínimo ao día, pero ademais ten que estar presente a proteína no prato.

<b>Se no xantar hai...</b>	CARNE	<b>Para cear podes tomar...</b>	LEGUMES, OVO OU PEIXE
<b>Se no xantar hai...</b>	PEIXE	<b>Para cear podes tomar...</b>	LEGUME OU OVO
<b>Se no xantar hai...</b>	OVO	<b>Para cear podes tomar...</b>	LEGUMES, CARNE BRANCA OU PEIXE
<b>Se no xantar hai...</b>	LEGUMES	<b>Para cear podes tomar...</b>	CARNE BRANCA, OVO OU PEIXE

Todo isto pódese acompañar de pan, pasta, arroz, pataca, boniato, ou calquera outro cereal na súa versión integral e preferentemente cocido, asado ou o vapor.