

Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
			1 Empanada 	2 VENRES ESPECIAL
			Fideua con gambas e verduras 	
			Froita	
5 Ensalada verde con froita de tempada	6 Sopa de fideos e verduras 	7 Tomate asado con queixo e oreiro 	8 Crema de verdura de tempada	9 Menú especial ENTROIDO Sopa de cocido
Albóndegas en salsa de verduras con arroz	Salmón á prancha con patacas 	Fabada 	Filete de merluza á romana con ensalada 	Cocido: patacas, chourizo, garavanzos e verdura. Lambonadas
Froita	Froita	Iogur	Froita	
			15 Crema de verduras de tempada	16 Caldo galego
			Lasaña de bonito e verduras 	Tortilla de patacas con toros de tomate natural
			Froita	Flan caseiro
19 Arroz tres delicias 	20 Crema de verdura de tempada	21 Pastelón 	22 Sopa de estreliñas 	23 VENRES ESPECIAL
Peituga de polo asada con verduras	Pasta con tomate e atún 	Potaxe de garabanzos con espinacas	Caldeirada de peixe 	
Froita	Froita	Iogur 	Froita	
26 Ensalada de leituga, tomate e cenoria relada	27 Sopa de cocido 	28 Lentellas	29 Crema de verduras de tempada	
Guiso de tenreira con patacas e verduras	Luras á romana con leituga 	Pizza 	Choupa con arroz 	
Froita	Froita	Iogur	Natillas 	

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

CEAS

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.			
Se no xantar hai...	CARNE	Para cear podes tomar...	LEGUMES, OVO OU PEIXE
Se no xantar hai...	PEIXE	Para cear podes tomar...	LEGUMES OU OVO
Se no xantar hai...	OVO	Para cear podes tomar...	LEGUMES, CARNE BLANCA OU PEIXE
Se no xantar hai...	LEGUMES	Para cear podes tomar...	CARNE BLANCA, 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.			

ALERXENOS (LENDA)



Chícharos de raposo (en castelán altramuces)



Apio



Cacahuetes



Dióxido de xofre e sulfitos



Soia



Peixe



Mostaza



Moluscos



Lácteos



Grans de sésamo



Contén glute



Froitos de casca



Crustáceos



Ovos

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