






















| Luns | Martes | Mércores | Xoves | Venres |
|--|---|--|---|---|
| | | | | 1 |
| | | | | Acelgas con rustrido |
| | | | | Patacas á rioxana |
| | | | | Froita |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Ensalada de pasta  | Sopa de fideos e verduras  | Fabada | Crema de verdura de tempada | VENRES ESPECIAL |
| Carne asada con verduras | Peixe á plancha con ensalada  | Paella con polo e verduras | Peixe á galega con patacas e chícharos  | |
| Froita | Froita | Iogur  | Froita | |
| 11 | 12 | 13 | 14 | |
| Ensalada Caprese (Toros de tomate, mozzarella e ourego)  | Crema de verdura de tempada | Lentellas | Sopa de estrelas con verduras  | Empanada  |
| Zorza con patacas cocidas | Pasta con tomate e peixe  | Pizza  | Luras á romana con ensalada de leituga  | Arroz con salsa de tomate e ovo frito  |
| Froita | Froita | Iogur  | Froita | Froita |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| Arroz tres delicias  | Sopa de cocido  | Verdura de tempada con allada | Aperitivos variados  | Especial FIN DE TRIMESTRE Ensalada Hamburguesa  Xeado  |
| Tacos de polo salteados con verduras | Lasaña de atún  | Callos | Guiso mariñeiro  | |
| Froita | Froita | Iogur  | Froita | |

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