


	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
SEMANA 1	CREMA DE CABAZA, ALLO PORRO E CEBOLA	POTAXE DE FABAS CON VERDURAS (PATACA, CENORIA, CEBOLA, COLIFLOR, XUDÍAS)	BRÓCOLI CON ATÚN	SOPA DE VERDURAS	HUMMUS DE GARAVANZO CON PEMENTO ASADO
	POLO CON ARROZ E VERDURAS (CHICHAROS, CEBOLA, PEMENTO, CENORIA E TOMATE)	PESCADA Á GALEGA (AOVE E PIMENTÓN) CON PATACA COCIDA	GUIZO DE PATACAS CON CALAMARES	PAVO Á PRANCHA CON PASTA INTEGRAL	TENREIRA ASADA AO FORNO CON CHAMPIÑÓN E ARROZ
	IOGUR NATURAL	PERA	LARANXA	PLÁTANO	MAZÁ
SEMANA 2	LUNS CHICHAROS CON XAMÓN	MARTES SOPA DE FIDEO CON CENORIA E CEBOLA	MÉRCORES XUDÍAS VERDE CON TOMATE NATURAL	XOVES CREMA DE XUDÍA, CABACIÑA, CEBOLA E PATACA	VENRES GARAVANZOS CON VERDURAS (CENORIA, ALLO PORRO, COLIFLOR, XUDÍA E CHICHAROS)
	TORTILLA DE PATACAS	ALBÓNDEGAS DE POLO CON ARROZ	CALDO GALEGO DE GRELOS, POLO, PATACA E FABA	TENREIRA GUISADA CON ARROZ, CEBOLA, PEMENTO E TOMATE	TALLARÍNS CON ATÚN E SALSA DE TOMATE
	PLÁTANO	LARANXA	MAZÁ	IOGUR	PIÑA
SEMANA 3	LUNS XUDÍAS VERDES CON OVO E CHOURIZO	MARTES CREMA DE CABAZA E CABACIÑA	MÉRCORES MENESTRA DE VERDURAS (CENORIA, CHICHARO, XUDÍA, PATACA)	XOVES CREMA DE VERDURAS (CHICHAROS, CENORIA, XUDÍA, COL, COLIFLOR)	VENRES GUIZO DE ALUBIAS CON QUINOA E VERDURAS (CENORIA, CABACIÑA, CENORIA, PEMENTO, CEBOLA)
	FIDEOS CON VERDURAS (TOMATE, CABACIÑA, PEMENTO) E PAVO	PESCADA Á ROMANA CON PATACAS COCIDAS	LASAÑA DE BOLOÑESA DE LENTELLAS, TOMATE, CENORIA E ESPINACAS	LOMBO DE PORCO CON TOMATE NATURAL TRITURADO E ARROZ	MEDALLÓN DE SALMÓN CON ENSALADA DE TOMATES E LEITUGA
	PERA	MANDARINA	IOGUR NATURAL	PLÁTANO	LARANXA
SEMANA 4	LUNS LENTELLAS ESTOFADAS CON PATACA E VERDURAS (CEBOLA, PEMENTO E CENORIA) TORTILLA PAISANA (PATACA, CABACIÑA)	MARTES ESPIRAIS CON CENORIA, MILLO E OLIVA ABADEIXO AO FORNO CON MENESTRA DE VERDURAS	MÉRCORES CREMA DE CENORIA, CEBOLA E ALLO PORRO ESPAGUETE CON TENREIRA PICADA E SALSA DE TOMATE	XOVES SOPA DE FIDEOS E OVO COCIDO COELLO AO FORNO CON VERDURAS E ARROZ	VENRES CREMA DE COLIFLOR, PATACA E CEBOLA PESCADA Á GALEGA (AOVE E PIMENTÓN) CON PATACA COCIDA
	MAZÁ	LARANXA	PIÑA	IOGUR NATURAL	PLÁTANO
	LUNS VERDURAS Á XARDINERA (CENORIA, CHICHARO, XUDÍA, PATACA) CON OVO COCIDO	MARTES SOPA DE VERDURAS E ESTRELAS	MÉRCORES CREMA DE CENORIA E CEBOLA	XOVES POTAXE DE CABAZA CON ALUBIAS E ESPINACAS	VENRES BRÓCOLI COCIDO CON ALLO, AOVE E PIMENTÓN
SEMANA 5	LENTELLAS CON VERDURAS E XAMÓN	ARROZ MARIÑEIRO (PESCADA)	PASTA INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE E PAVO	ABADEIXO EN SALSA VERDE (AOVE, CHICHARO, CEBOLA) E PATACA COCIDA	GUIZO DE POLO CON PATACA E CENORIA
	MAZÁ	PERA	IOGUR NATURAL	MANDARINA	LARANXA

NOVEMBRO

	L	M	M	X	V	S	D
1			1	2	3	4	5
2	6	7	8	9	10	11	12
3	13	14	15	16	17	18	19
4	20	21	22	23	24	25	26
5	27	28	29	30			

DECEMBRO

	L	M	M	X	V	S	D
1					1	2	3
2	4	5	6	7	8	9	10
3	11	12	13	14	15	16	17
4	18	19	20	21	22	23	24
5	25	26	27	28	29	30	31


ELENA MARCOS CARDO
OPDA. NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA
 (UNIVERSIDAD ALFONSO XEL SABIO)
 LCDA. CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS
 (UNIVERSIDAD SANTIAGO DE COMPOSTELA)
Elena Marcos Cardo
 Número de Colegiada: GA0009