

LUNS 11	MARTES 12	MÉRCORES 13	XOVES 14	VENRES 15
VERDURAS Á XARDINERA CON OVO COCIDO	CREMA DE CABACIÑA, CENORIA E CABAZA	MENESTRA DE VERDURAS CON OVO	FABAS CON VERDURAS	BRÉCOL SALTEADO CON ALLO
LENTELLAS CON VERDURAS	PASTA INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE E PAVO	PAELLA DE MEXILLÓN E CALAMAR	PESCADA CON TOMATE E PATACA COCIDA	GUISO DE TENREIRACON PATACA E CENORIA
MAZÁ	IOGUR NATURAL	PELADILLO	PERA	PARAGUAIO
LUNS 18	MARTES 19	MÉRCORES 20	XOVES 21	VENRES 22
CHICHAROS CON OVO COCIDO	ENSALADILLA	CREMA DE CENORIA E ALLO PORRO	CREMA DE CABAZA E CABACIÑA	XUDÍAS VERDES CON XAMÓN
HAMBURGUESA DE SALMÓN CON ENSALADA (tomate e leituga)	FIDEOS CON VERDURAS E POLO	LOMBO DE PORCO CON TOMATE NATURAL E ARROZ INTEGRAL	PASTA Á BOLOÑESA	GARAVANZOS CON ARROZ, ATÚN E OLIVAS
LARANXA	PERA	MANDARINA	IOGUR NATURAL	PLÁTANO
LUNS 25	MARTES 26	MÉRCORES 27	XOVES 28	VENRES 29
CREMA DE CABAZA, ALLO PORRO, TOMATE E CEBOLA	POTAXE DE FABAS CON VERDURAS	VERDURAS SALTEADAS (CENORIA, CHAMPIÑÓN, COLES DE BRUSELAS, PEMENTO, BRÓCOLI) CON SARDINILLAS	SOPA DE BACALLAU CON VERDURAS	HUMMUS DE GARAVANZO CON PEMENTO ASADO
PAELLA DE POLO	PESCADA Á GALEGA CON PATACA COCIDA	PAVO Á PRANCHA CON PASTA INTEGRAL	TENREIRA ASADA CON CHAMPIÑÓNS E ARROZ INTEGRAL	GUISO DE PATACA CON CALAMARES
IOGUR NATURAL	PERA	LARANXA	PLÁTANO	MAZÁ

**As froitas poden variar segundo a dispoñibilidade no mercado*

ELENA MARCOS CARDO
AREA NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA
 (UNIVERSIDAD DE PONSO DEB SABIO)
 LICDA, CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS
 (UNIVERSIDAD SANTIAGO DE COMPOSTELA)

Elena Marcos Cardo
 Número de Colegiada: GA0009