
































































	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
	1	2	3	4	5
<b>Xantar</b>	Ensalada campeira de pataca, cenoira, cebola, chícharos, ovo e xamón serrano 	Lentellas con verduras	Xudías con xamón e allada 	Pasta con brócoli ao gratén 	Ensalada de tomate con cebola, sardiñas e queixo fresco 
	Milanesa de polo con ensalada de tomate e aguacate 	Pizza caseira de tomate, queixo, xamón serrano, champiñóns e ovo 	Pescada á galega 	Pescada á romana con espárragos brancos e maionesa 	Arroz con costela
	logur natural 	Froita fresca	Natillas caseiras 	Froita fresca	logur natural 
	8	9	10	11	12
	Ensalada de leituga, noces, uvas pasas, mazá en láminas e queixo de cabra 	Crema de verduras (aloporro, cebola, cabaciña, cenoira, pataca e espinacas)	Ensalada de tomate, queixo fresco, aguacate e noces 	Revolto de ovos con xamón serrano e champiñóns 	Sopa de fideos con verduras 
	Espaguetis integrais con boloñesa 	Chipiróns encebolados con espárragos trigueiros e cachelos 	Arroz con polo e verduras 	Garavanzos con bacallau e espinacas 	Carne de tenreira asada con verduras variadas e pataca
	logur natural 	logur sabores 	Froita fresca	Froita fresca	logur natural 

	<b>Luns</b>	<b>Martes</b>	<b>Mércores</b>	<b>Xoves</b>	<b>Venres</b>
	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<b>Xantar</b>	Coliflor con allada e taquiños de xamón serrano 	Chícharos con ovo e chourizo  	Ensalada de arroz branco con piña, gambas, maíz doce, aguacate e noces con vinagreta   	Ensalada de bonito, tomate, aguacate e kiwi  	Lasaña vexetal (pasta, cebola, champiñóns, espinacas, bechamel, tomate e queixo)  
	Albóndigas en salsa de tomate con pasta integral  	Salmón ao forno con pataca panadeira e pementos asados 	Tortilla española con ensalada de follas verdes  	Fabas estofadas con verduras 	Peituga de polo á plancha con ensalada de follas verdes 
	Froita fresca	Froita fresca	logur natural 	logur sabores 	Froita fresca
	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
	Ensalada de follas verdes, pera, queixo de cabra, noces e pasas   	Lentellas con verduras	Brócoli con pataca cocida, allada, ovo relado e taquiños de xamón  	Macarróns con tomate e atún  	Ensalada campeira de pataca cocida, tomate, cebola, sardiñas e olivas  
	Bacallau á plancha con allada, pataca cocida e coliflor  	Pavo en taquiños salteado con pementos e arroz branco	Chuleta de porco á plancha con ensalada de tomate, cebola e améndoas  	Chipiróns fritos con ensalada de follas verdes   	Tenreira asada con verduriñas
	logur natural 	Froita fresca	logur natural 	Froita fresca	Froita fresca
	<b>29</b>	<b>30</b>			
	Crema de cabaza (cebola, cabaza, cenoura e pataca)	Ensalada de garavanzos, tomate, cebola, cenoura, olivas, maíz doce e queixo con vinagreta  			
	Peituga de polo á plancha con patacas fritidas	Salmón á plancha con cachelos 			
	logur natural 	Froita fresca			

\*As elaboracións con froitos secos serviranse exentas destes a nenos/as menores de 5 anos

Menús elaborados por Olga Yanes Marqués, dietista-nutricionista col nº GA00113