






































	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
	4	5	6	7	8
Xantar	Paella de marisco 	Empanada de atún 	Ensalada de tomate, sardiñas en lata e queixo fresco 	Lasaña de carne de tenreira 	Ensalada de garavanzos, tomate, queixo, olivas e cebola 
	Peituga de pavo á prancha con ensalada de follas verdes, mango e améndoas 	Lentellas con verduras	Tenreira á xardiñeira	Pescada á galega 	Peituga de polo á prancha con patacas fritidas e pementos asados
	logur natural 	Froita fresca	Froita fresca	logur natural 	logur natural 
	11	12	13	14	15
	Crema de verduras (cabaciña, cebola, alloporro, cenoura e espinacas)	Ensalada de follas verdes, pera, noces e queixo de cabra relado con vinagreta doce 	Revolto de bacallau con pasas 	Sopa de peixe con fideos 	Fabas estofadas con verduras
	Arroz con polo	Marmitako de salmón 	Polo ao forno con verduriñas e patacas asadas	Escalopíns de tenreira á prancha con ensalada de tomate e aguacate 	Pizza caseira de tomate, queixo, ovo relado e champiñóns 
	logur natural 	Froita fresca	Froita fresca	logur sabores 	Froita fresca

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
	18	19	20	21	22
Xantar	Crema de cabaciña	Chícharos con ovo cocido  	Caldo de repolo con cachelos (sen tenreira)	Ensalada de fabas, tomate, atún, cebola, olivas e aguacate con vinagreta  	Revolto de gambas con grelos   
	Macarróns integrais con salsa boloñesa (carne de porco) 	Chipiróns encebolados con arroz branco 	Filete de tenreira á prancha con ensalada de follas verdes e aguacate 	Tortilla española 	Salmón ao forno con puré de pataca  
	logur sabores 	Froita fresca	logur natural 	logur natural 	Froita fresca
	25	26	27	28	1
	Coles de bruselas salteadas con allada e ovo relado  	Empanada de carne 	Pasta con brócoli ao gratén  	Ensalada de follas verdes, cecina, queixo de cabra, noces e piña   	Lentellas con verduras
	Albóndigas de tenreira en salsa con arroz branco  	Potaxe de garavanzos con bacallau e espinacas  	Polo ao allíño con ensalada de follas verdes, tomate e cebola 	Pescada ao forno con pataca panadeira, cebola, cenoura e pementos 	Tortilla campesiña con ensalada de tomate  
	Froita fresca	logur natural 	Froita fresca	logur natural 	Froita fresca