
















	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
	29	30	31	1	2
<b>Xantar</b>				<b>NON LECTIVO</b>	
				<b>NON LECTIVO</b>	
	5	6	7	8	9
	Ensalada de leituga, nozes, uvas pasas, mazá en láminas e queixo de cabra 	Sopa de fideos con polo e verduras 	Ensalada de tomate con ovo relado, atún e olivas 	Crema de cabaza (cabaza, cenoura, pataca e alloporro) 	Caldo galego 
Espaguetis integrais con salsa boloñesa 	Bacallau ao forno con pataca panadeira e pementos asados 	Fabada asturiana 	Chipiróns encebolados con arroz branco 	Lacón asado con guarnición de garavanzos 	
Froita fresca 	logur natural 	Froita fresca 	logur natural 	Froita fresca 	

	<b>Luns</b>	<b>Martes</b>	<b>Mércores</b>	<b>Xoves</b>	<b>Venres</b>
	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
<b>Xantar</b>	Ensalada templada de pataca cocida, xudías verdes, ovo relado e xarda en lata con maionesa 	Ensalada de arroz branco con maíz doce, cenoura en cubiños, taquiños de xamón serrano, uvas pasas e amendoas torradas (aliño de vinagreta doce) 	Ensalada de pasta con tomate, cenoura, olivas, queixo en taquiños e ovo relado 	Croquetas de polo con ensalada de tomate e aguacate 	Paella de marisco 
	Hamburguesa de tenreira á prancha con ensalada de leituga 	Pescada en salsa verde con chícharos e pataca 	Solombo de porco ao forno con xudías en salsa	Marmitako de atún 	Polo ao forno con verduras de tempada
	Froita fresca	logur sabores 	Froita fresca	logur natural 	Froita fresca
	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
	Ensalada de pasta con tomate, olivas, maíz, noces e queixo 	Lentellas con verduras	Crema de verduras (cabaciña, cebola, alloporro, cenoura e espinacas)	Chícharos con xamón, cenoura e ovo cocido relado 	Empanada de carne 
	Salmón ao forno con puré de cabaza 	Tortilla española con ensalada de leituga 	Polo á prancha con patacas fritidas	Fabas con sepia 	Bacallau ao alloarrieiro 
	Froita fresca	logur sabores 	Froita fresca	logur natural 	Froita fresca
	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
	Ensalada campeira de pataca, cenoura, cebola, ovo, tomate, atún, olivas e pistachos relados 	Ensalada de tomate con espárragos brancos e maionesa 	Macarróns con polo, champiñóns e bechamel 	Xudías en salsa de tomate caseira con atún 	Ensalada de tomate, sardiñas en lata e queixo fresco 
	Peituga de pavo ao forno con piña en rodaxas á prancha	Costela de porco ao forno con guarnición de arroz branco con verduras	Pescada á prancha con coliflor frita 	Potaxe de garavanzos (con verduras trituradas e carne) 	Estofado de tenreira con verduras e puré de pataca 
	Froita fresca	logur natural 	logur sabores 	Froita fresca	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