























































	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
	1	2	3	4	5
<b>Xantar</b>	Crema de lentella vermella e boniato 	Ensalada de tomate con olivas, espárragos e maionesa  	Sopa de fideos con verduras 	Xudías con xamón, ovo cocido e allada  	Quiche de verduras    
	Milanesa de polo con ensalada de follas verdes, tomate, cebola e cenoura 	Guiso de chipiróns 	Bacalao ao forno con patacas panadeira e pementos 	Chuleta de porco á prancha con puré de pataca 	Potaxe de garbanzos con repolo
	Froita fresca	Froita fresca	logur natural 	logur natural 	Froita fresca
	8	9	10	11	12
	Crema de cenoura e alporro 	Ensalada de tomate, aguacate e queixo fresco  	Ensaladilla rusa  	Lasaña de verduras  	<b>NON LECTIVO</b>
	Espaguetis integrais con salsa boloñesa 	Pescada en salsa verde con chícharos  	Polo ao forno con puré de calabaza 	Lacón asado con patacas e pementos fritos	
	logur natural 	Froita fresca	logur natural 	Froita fresca	

	<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>	Ensalada fría de pataca con cenoira, olivas, aguacate e ovo cocido 	Crema de calabacín	Ensalada de pasta con tomate, olivas, atún, maíz doce e cenoira 	Espárragos trigueiros ao forno envoltos en xamón serrano 	Ensalada de follas verdes (canónigos, espinacas, leituga, rúcula...), tiras de polo, mango, noces e salsa de iogur 
	Bacalao ao alloarrieiro 	Estofado de tenreira con verduras	Pavo á prancha con salsa de champiñóns 	Fabes con pulpo 	Tortilla española con tomate á prancha 
	Froita fresca	logur natural 	Natillas caseiras 	Froita fresca	Froita fresca
	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
	Lentellas con verduras	Macarróns con espinacas e parmesano 	Empanada de carne 	Paella de marisco 	Ensalada templada de xarda en lata con base de pataca, tomate e pementos asados (con vinagreta) 
	Pizza de verduras con queixo e noces 	Costela de porco ao forno con ensalada de follas verdes, tomate, cebola e olivas 	Revolto de bacallau con pasas e ensalada de tomate 	Polo ao forno con verduras	Hamburguesa de tenreira á prancha con ensalada de leituga 
	Froita fresca	Froita fresca	logur natural 	logur de sabores 	Froita fresca
	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>		
	Sopa de cocido 	Arroz caldoso con calamares 	Revolto de grelos con xamón 		
	Garbanzos con repolo e lacón	Pavo á prancha con ensalada de leituga, tomate, cebola e cenoira 	Pescada ao forno con patacas 		
	Froita fresca	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