
































	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
	17	18	19	20	21
Xantar	Quiche de verduras (masa quebrada, espinacas, champiñóns, anacos de xamón serrano e bechamel con ovo e queixo Cheddar) 	Ensalada de arroz con chícharos, cenoira, noces*, atún e olivas 	Ovo cocido en anacos sobre pisto de verduras manchego (cabaciña, berenxena, alloporro, pemento, tomate e aceite de oliva virxe) 	Ensalada de tomate, mozzarella, piña natural e aguacate 	Garavanzos con espinacas e salsa de tomate caseira
	Guiso de fabas con verduras	Lombo de porco á prancha con xudías en salsa	Chipiróns encebolados con espárragos trigueiros e puré de pataca caseiro 	Polo á laranxa con patacas (asado ao forno)	Tortilla española con ensalada de melón con xamón serrano 
	Froita fresca	logur natural 	Froita fresca	logur natural 	Froita fresca
	24	25	26	27	28
	Crema de verduras (cebola, alloporro, cabaciña, cenoira, apio e coliflor) 	Ensalada de follas verdes, melón, rulo de cabra en taquiños e olivas 	Xudías verdes con ovo cocido e allada 	Risotto de setas e espinacas con queixo parmesano e noces 	Ensalada fría de pataca, garavanzos, ovo cocido, tomate, olivas e vinagreta 
	Albóndegas en salsa de tomate caseira con tallaríns integrais 	Salmón ao forno con pementos, cenoira, cabaciña e pataca 	Tenreira á xardiñeira	Pescada á galega 	Polo ao allión
	Froita fresca	Froita fresca	logur natural 	Macedonia de froitas frescas	Froita fresca

Propostas de cea

- Setembro 2018 -

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
	17	18	19	20	21
Hoxe ceamos...	Revolto de ovo, migas de bacallau, alloporro e pementos con ensalada de tomate e aguacate 	Salmón á prancha con brécol e pataca cocida 	Tortilla francesa rechea de espinacas e queixo mozzarella  Cabaciña e tomate á prancha	Sardiñas de lata con coliflor e salsa de tomate caseira 	1 torrada de pan integral con salpicón de peixe 
	logur natural con noces e froitos vermellos 	Froita fresca	logur natural con noces e froitos vermellos 	Bol de froitas con chocolate negro derretido	Bol de iogur natural con froitos vermellos, noces, canela, piña e pasas 
	24	25	26	27	28
	Ensalada fría de pataca, olivas, tomate, cenoura e cabala en lata escurrida aderezada con aceite de oliva virxe 	"Fajitas" de millo ou trigo integral recheas de leituga, tomate, aguacate e salteado de polo con pementos 	Rapante á prancha con limón e repolo con pataca cocida e aceite de oliva virxe 	Tortilla de alloporro e boniato con ensalada de follas verdes, piña fresca, aguacate e noces 	Berenxea rechea de atún 
logur natural 	Bol de froitas con chocolate negro derretido	Froita fresca	Froita fresca	logur natural con piña e canela 