






































	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
	4	5	6	7	8
Hoxe ceamos...	Tortilla española con espárragos trigueiros salteados con xamón  	Polo guisado con verduras e arroz branco	Revolto de grelos con gambas e torradas con tomate e aceite de oliva virxe  	Repolo en allada con ovo cocido e cachelos 	Guiso de rape con cachelos ao azafrán 
	Dátiles recheos de queixo azul  	Froita fresca	logur natural 	Froita fresca	Bol de froita fresca con chocolate negro quente 
	11	12	13	14	15
	Sopa de cocido con fideos, ovo relado e cabaza asada    	Coello ao allión con quinoa e verduras	Pasta integral con atún e salsa de tomate caseira  	Rapante á prancha con pataca cocida, chícharos e cenoura 	Calamares na súa tinta con arroz branco 
	Bol de iogur con froita e améndoas 	Froita fresca	logur natural 	Froita fresca	logur natural con nozes, pasas e mel  

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
	18	19	20	21	22
Hoxe ceamos...	Sopa de garavanzos con verduriñas e fideos + torrada con aguacate e xamón serrano 	Polo ao forno con verduriñas e patacas asadas 	Macarróns integrais con pisto manchego e ovo relado 	Berenxena rechea de carne, verduriñas e queixo 	Peituga de pavo á prancha con coliflor rebozada 
	Froita fresca	logur natural 	Froita fresca	Froita fresca	Queixo fresco con mel 
	25	26	27	28	1
	Crema de cabaza con picatostes e torrada con hummus de garavanzo 	Tortilla francesa rechea de espinacas, xamón e mozzarella con ensalada de tomate e améndoas 	Lirios fritos con pataca cocida e ensalada de follas verdes 	Raxo de porco salteado con champiñóns e arroz branco 	Guiso de sepia con cachelos 
	logur natural con noces e pasas 	Froita fresca 	Froita fresca	logur natural 	Bol de iogur natural con froita e aveia 