

XUÑO 2.019 A MAGDALENA

	LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VENRES	
	3 XUÑO	Suxerencia de Cea	4 XUÑO	Suxerencia de Cea	5 XUÑO	Suxerencia de Cea	6 XUÑO	Suxerencia de Cea	7 XUÑO	Suxerencia de Cea
2ª Semana	XUDÍA CON PATACA E CENORIA COCIDA	ENSALADA DE QUINOA CON DADOS DE TOMATE E AGUACATE	ENSALADA MEDITERRÁNEA CON OVO E ATÚN	FERVIDO DE XUDÍAS VERDES CON PATACA	ENSALADA DE GARAVANZOS con queixo baixo en grasa ,cebolino ,cebola picada ,pemento vermello, sal, pementa, aceite e vinagre al gusto, se pode engadir leituga	ENSALADA DE LEITUGA E LARANXA	CREMA DE CABAZA	WOK DE VERDURAS SALTEADAS	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, MILLO DOCE CON AMORODOS, UVAS E QUEIXO	ENSALADA DE ARROZ, TOMATE FRESCO E XARDA DE LATA
	POLO GUISADO AO CHILINDRÓN (CON VERDURAS)	PEIXE Á PRANCHA	FIDEUÁ DE PEIXE E MARISCO	CARNE MECHADA EN SALSA DE CENORIA	PESCADA A ROMANA CON GORNICIÓN DE TOROS DE TOMATE FRESCO	BACALLAU CON ARROZ	ARROZ BRANCO CON BOLOÑESA DE TENREIRA MAGRA	PEIXE CON BONIATO ASADO	GUISO DE TENREIRA CON PATACA, CHAMPIÑONS E XUDÍAS VERDES	
	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	
	10 XUÑO	Suxerencia de Cea	11 XUÑO	Suxerencia de Cea	12 XUÑO	Suxerencia de Cea	13 XUÑO	Suxerencia de Cea	14 XUÑO	Suxerencia de Cea
3ª Semana	BRÓCOLI CON CENORIA	ENSALADA CAMPERA DE PATACA COCIDA, TOMATE, ESPÁRRAGOS, PEMENTO, CENORIA	ENSALADA DE LEITUGAS VARIADAS, TOMATE, PEMENTO ASADO, OLIVAS E CENORIA RELADA	ENSALADA DE LEITUGA E MANGO	ENSALADA MARIÑEIRA (CON ATÚN, MEXILLONS..ETC)	GRELLADA DE VERDURAS	ENSALADILLA RUSA	CREMA DE CABAZA E GARBANZOS	ENSALADA CON XARDA E PEMENTOS ASADOS	TOMATES ASADOS
	ARROZ CON BACALLAU E GAMBAS	QUEIXO DE BURGOS	ALBÓNDEGAS CON GORNICIÓN DE PASTA CON VERDURAS	REVOLTO DE OVO E CHÍCHAROS	MILANESA DE POLO CON GORNICIÓN DE ARROZ BRANCO CON TOMATE	PEIXE CON PATACA COCIDA	LURAS REBOZADAS NO CENTRO, GORNICIÓN LEITUGA E TOMATE	HAMBURGUESAS DE SOIA CON GUACAMOLE E RÚCULA	TORTILLA DE PATACA	PEIXE CON QUINOA
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
	17 XUÑO	Suxerencia de Cea	18 XUÑO	Suxerencia de Cea	19 XUÑO	Suxerencia de Cea	20 XUÑO	Suxerencia de Cea	21 XUÑO	Suxerencia de Cea
4ª Semana	ENSALADA TROPICAL CON QUEIXO E PIÑA	FERVIDO DE VERDURAS	MINESTRA	ENSALADA DE LOMBARDA E MAZÁ CON NOCES	ENSALADA DE PASTA O DE ARROZ	ESPINACAS CON PATACA	ENSALADA DE VERDURAS E FROITAS	ENSALADA CON AGUACATE		
	PASTA CON BOLOÑESA DE POLO	DORADA A PRANCHA, GORNICIÓN QUINOA	SALCHICHAS DE CARNICERIA CON PATACA COCIDA	BERENXENA CON TOMATE E QUEIXO AO MICROONDAS	PESCADA EN SALSA VERDE CON CHÍCHAROS	HAMBURGUESA DE GARAVANZOS	CHURRASCO CON PATACAS FRITAS	TORTILLA DE CABACÍN		
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA		

NUTRICIONISTA: ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO: Nº COLEGIADO.GA-00117