

	LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VENRES	
	7 XANEIRO	Suxerencia de Cea	8 XANEIRO	Suxerencia de Cea	9 XANEIRO	Suxerencia de Cea	10 XANEIRO	Suxerencias de Cea	11 XANEIRO	Suxerencias de Cea
2ª Semana	NON LECTIVO		ENSALADA VARIADA (LEITUGA, TOMATE, CENORIA, OLIVAS SEN OSO, COGOMBRO, QUEIXO, PEMENTO, CEBOLA)	PARRILLADA DE VERDURAS	CALDO BRANCO (CALDO DE OSOS, COSTELA SALADA, AGUA, SAL, REPOLO, PATACA E ALUBIA)	ENSALADA CON PIÑA E GAMBAS	MINESTRA CON DADOS DE PATACA FRITA	ENSALADA CON MILLO DOCE	CHAMPIÑÓNS CON XAMÓN	PATACAS EN SALSA VERDE
			PASTA CON SALSA DE TOMATE E ATÚN	PAVO Á PRANCHA CON PATACA COCIDA	BACALLAU Á ROMANA CON ENSALADA (LEITUGA, TOMATE E PEMENTO)	COUSCOUS CON PISTO DE VERDURAS	RODAXA DE PEIXE BRANCO EN SALSA PRIMAVERA (TOMATE, XUDÍA VERDE, CHÍCHARO...ETC)	TORTILLA DE CABACÍN CON QUEIXO	POLO AO CHILINDRÓN (CON VERDURAS), GORNICIÓN ARROZ SALTEADO	PESCADA COCIDA, GORNICIÓN CABACÍN A PRANCHA
			FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR
	14 XANEIRO	Suxerencia de Cea	15 XANEIRO	Suxerencia de Cea	16 XANEIRO	Suxerencia de Cea	17 XANEIRO	Suxerencias de Cea	18 XANEIRO	Suxerencias de Cea
3ª Semana	ENSALADA CON OVO	ENSALADA DE TOMATE, PEMENTO E COGOMBRO CON VINAGRETA DE XEMA DE OVO	ESPIRAIS DE PASTA TRICOLOR CON VERDURAS	ENSALADA DE BROTES VERDES CON AGUACATE	CHÍCHAROS A ANDALUZA (CHÍCHARO (70%), CEBOLITA, PEMENTO, VIÑO BRANCO, XAMÓN SERRANO, XAMÓN COCIDO, ACEITE, SAL, OVO E LEITE EVAPORADA)	VERDURA COCIDA	SOPA HORTELANA DE VERDURAS CON ARROZ OU COUSCOUS	TORRADA DE PAN CON TOMATE E ACEITE DE OLIVA	TALLARÍNS CON CHAMPIÑÓNS OU COGUMELOS OU EN SALSA LIXEIRA DE CHAMPIÑÓNS	COLIFLOR CON CENORIA
	LENTELLAS COMPLETAS (CON CARNE, COSTELA E CHOURIZO)	HAMBURGUESA DE SALMÓN CON ALLO, PEREXIL, TOMILLO E PAN RELADO	PEIXE BRANCO AO FORNO CON VERDURIÑAS	HAMBURGUESA DE GARAVANZOS	FILETE DE LOMBO Á PRANCHA, GORNICIÓN ENSALADA (VARIETADES DE LEITUGA E PIÑA)	XOUBAS CON PATACA COCIDA	PEIXE BRANCO EN SALSA VERDE (SALSA CON CHÍCHAROS, FARIÑA, CEBOLA, PORRO, VIÑO BRANCO, SAL E ALLO)	LOMBO CON XUDÍAS VERDES	POLO ASADO CON GORNICIÓN DE ENSALADA (LEITUGA, TOMATE, MILLO DOCE, CENORIA)	TORTILLA DE CHÍCHAROS
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	MACEDONIA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
	21 XANEIRO	Suxerencia de Cea	22 XANEIRO	Suxerencia de Cea	23 XANEIRO	Suxerencia de Cea	24 XANEIRO	Suxerencias de Cea	25 XANEIRO	Suxerencias de Cea
4ª Semana	ARROZ PRIMAVERA CON VERDURAS OU DE CABACÍN CON QUEIXO (CEBOLA, CABACÍN EN DADOS E QUEIXO)	ENSALADA VARIADA CON SOIA	CALDO DE GRELO OU NABIZA (CALDO DE OSOS, COSTELA SALADA, AGUA, SAL, GRELO, PATACA E ALUBIA)	TOMATES ASADOS	LENTELLAS CON VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE E AGUACATE	CREMA DE CENORIA (CENORIA, PORRO, PATACA, CEBOLA, CALDO DE POLO, AUGA, ACEITE DE OLIVA VIRXE, SAL IODADO, PEMENTA NEGRA)	ENSALADA DE TOMATE E CEBOLA	PASTA CON PISTO DE VERDURAS	CREMA DE VERDURAS
	PESCADO ENFARIÑADO, GORNICIÓN PEMENTOS ASADOS	QUINOA CON VERDURAS E QUEIXO	FILETE DE POLO, GORNICIÓN TOROS DE TOMATE	GUIZO DE PEIXE CON PATACA	TORTILLA FRANCESA, GORNICIÓN TOROS DE TOMATE	PEIXE A PRANCHA CON GORNICIÓN DE ARROZ SALVAXE	LURAS OU RABAS CON ENSALADA (VARIETADES DE LEITUGA, KAKI E QUEIXO)	REVOLTO DE OVO, GRELO E GAMBAS	TENREIRA GUISADA, GORNICIÓN ENSALADA (LEITUGA, TOMATE, CENORIA)	PEMENTOS RECHEOS DE XARDA E OVO
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
	28 XANEIRO	Suxerencia de Cea	29 XANEIRO	Suxerencia de Cea	30 XANEIRO	Suxerencia de Cea	31 XANEIRO	Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea
5ª Semana	ENSALADA DE VARIETADES DE LEITUGA, TOMATE CEREIXA, CON QUEIXO E FROITAS	BRÓCOLI AO VAPOR	COCIDO COMPLETO E COMPLEMENTOS DO COCIDO	ENSALADA DE TOMATE CON QUEIXO MOZZARELLA E OLIVA NEGRA	CREMA DE CABACÍN (CABACÍN, PORRO, PATACA, CEBOLA, CALDO DE POLO, AUGA, ACEITE DE OLIVA VIRXE, SAL IODADO, PEMENTA NEGRA OU PEMENTA VERMELLA)	ESPÁRRAGOS Á VINAGRETA	SOPA DE TENREIRA CON FIDEOS	ROMANESCO COCIDO		
	PAELLA INFANTIL (POLO, PEIXE E MARISCO)	REVOLTO DE OVO CON PATACA		QUINOA CON AGUACATE E DE DADOS DE PIÑA QUENTE	FILETE DE PAVO, ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, MILLO DOCE, CENORIA RELADA	TORTILLA DE ESPINACAS, PATACA E ATÚN	COSTELA ASADA CON ENSALADA (LEITUGA, TOMATE, CENORIA RELADA)	DOURADA Á PRANCHA, PATACA COCIDA		
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA		
NUTRICIONISTA: ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO. Nº COLEGIADO: GA-00117										