

	LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VENRES	
1ª Semana									1 FEBREIRO	Suxerencias de Cea
									CREMA DE VERDURAS OU ENSALADA	ENSALADA CON LARANXA E GRANADA
									PASTA CON BRÓCOLI E SALMÓN	OVOS RECHEOS DE SALMÓN
									FROITA	FROITA
	4 FEBREIRO	Suxerencias de Cea	5 FEBREIRO	Suxerencias de Cea	6 FEBREIRO	Suxerencias de Cea	7 FEBREIRO	Suxerencias de Cea	8 FEBREIRO	Suxerencias de Cea
2ª Semana	ENSALADA DE VARIEDADES DE LEITUGA, TOMATE, CEBOLA, PEMENTO, CENORIA RELADA E MILLO DOCE	ROMANESCO	BRÓCOLI CON PATACA E CENORIA	ENSALADA CAPRESE CON QUEIXO	ENSALADA CON QUEIXO E XAMÓN COCIDO	ENSALADA DE PATACA CON TOMATE	FABAS CON VERDURAS	ENSALADA DE BROTES VERDES	TALLARÍNS Á NAPOLITANA	ESPÁRRAGOS TRIGUEROS
	LOMBO CON TOMATE EN SALSAS, GORNICIÓN PATACA COCIDA	MELVA CON PEMENTOS E PATACA	ZARZUELA DE PEIXE E MARISCO	PAVO CON PASTA	ARROZ CON BACALLAU OU MARUCA	REVOLTO DE CHÍCHAROS E XAMÓN	MELVA ENCEBOLADA	RAXO CON PATACA	POLO ASADO CON GORNICIÓN DE ENSALADA (LEITUGA, TOMATE, MILLO DOCE, CENORIA)	DORADA Á PRANCHA, GORNICIÓN PATACA COCIDA
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
	11 FEBREIRO	Suxerencias de Cea	12 FEBREIRO	Suxerencias de Cea	13 FEBREIRO	Suxerencias de Cea	14 FEBREIRO	Suxerencias de Cea	15 FEBREIRO	Suxerencias de Cea
3ª Semana	ARROZ VEXETAL	ENSALADA DE QUINOA CON PIÑA, TOMATE E AGUACATE	SOPA DE POLO CON FIDEOS	GRELLADA DE VERDURAS	CALDO DE PAVO CON VEXETÁIS E LEGUMES	ENSALADA DE TOMATE XERMINADOS E AGUACATE	PURÉ DE CABAZA E CHÍCHAROS (CABAZA, CHÍCHAROS, PORRO, APIO, SAL IODADO, ACEITE DE OLIVA E PEMENTA)	ENSALADA VARIADA	MINISTRA DE VERDURAS CON OVO COCIDO	PATACAS EN SALSAS VERDES
	PESCADA Á ROMANA, ENSALADA DE LEITUGA OU ESCAROLA, UVAS E QUEIXO	OVOS REVOLTOS CON VERDURIÑAS	FILETE DE POLO, GORNICIÓN TOROS DE TOMATE	MEXILLÓNS CON PATACA COCIDA	PEIXE AO FORNO, GORNICIÓN ENSALADA	TORTILLA DE PATACA, CABACÍN E QUEIXO	TORTILLA DE PATACA CON ENSALADA (VARIEDADES DE LEITUGA, LARANXA E QUEIXO)	PASTA CON SEPIA	MACARRÓNS CON SALSAS DE CARNE	MEXILLÓNS AO VAPOR, ENSALADA
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
	18 FEBREIRO	Suxerencias de Cea	19 FEBREIRO	Suxerencias de Cea	20 FEBREIRO	Suxerencias de Cea	21 FEBREIRO	Suxerencias de Cea	22 FEBREIRO	Suxerencias de Cea
4ª Semana	COLIFLOR CON CENORIA	REPOLO CON PATACA	BRÉCOL EN ALLADA	ENSALADA DE TOMATE CON QUINOA	PISTO DE CABAZA (CABAZA, CABACÍN, XUDÍA VERDE, PATACA, BERENXENA, TOMATE, PEMENTO, CEBOLA, CENORIA)	ENSALADA DE FABAS	PASTA CARBONARA	ENSALADA CON ACEITE DE NOCES E AGUACATE	ENSALADA DE VARIEDADES DE LEITUGA, TOMATE CEREIXA, CENORIA, FABAS BRANCAS COCIDAS	CHAMPIÑÓNS
	GUIZO DE TENREIRA CON PATACA E VERDURAS	BACALLAU COCIDO	ARROZ TRES DELICIAS	REVOLTO DE OVO E ESPINACAS	PESCADA EN SALSAS VERDES CON CHÍCHAROS	LURAS	FILETE DE PAVO, ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, MILLO DOCE, CENORIA RELADA	REVOLTO DE OVO CON CHÍCHAROS	COSTELA ASADA CON GORNICIÓN DE PATACAS CON PEMENTO	XARDA CON TRIGO SARRACENOS
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
	25 FEBREIRO	Suxerencias de Cea	26 FEBREIRO	Suxerencias de Cea	27 FEBREIRO	Suxerencias de Cea	28 FEBREIRO	Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea
4ª Semana	GARAVANZOS ESTUFADOS CON VERDURAS E CABAZA	ENSALADA DE PEMENTO ASADO E BERENXENA ASADA	XUDÍAS VERDES EN SALSAS DE TOMATE	ENSALADA DE ESCAROLA	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	POTAXE (POTAXE DE FABAS, GARAVANZOS, ESPINACAS, CABAZA, PEMENTO, CEBOLA E TOMATE)	ENSALADA DE ESCAROLA, UVAS E NOCES		
	REVOLTO DE OVO CON CHAMPIÑÓNS E XAMÓN	LURAS CON PATACA COCIDA	ARROZ MIXTO	PEMENTOS RECHEOS DE BRANDADA DE BACALLAU	MARUCA REBOZADA, ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, MILLO DOCE, CENORIA RELADA	HAMBURGUESA DE GARAVANZOS	COELLO OU POLO ASADO CON ENSALADA (LEITUGA, TOMATE, CENORIA RELADA)	CHIPIRÓNS Á PRANCHA CON PATACA		
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA		