

	Luns		Martes		Mércores		Xoves		Venres	
	8 XANEIRO	Suxerencias de Cea	9 XANEIRO	Suxerencias de Cea	10 XANEIRO	Suxerencias de Cea	11 XANEIRO	Suxerencias de Cea	12 XANEIRO	Suxerencias de Cea
2ª Semana	MINESTRA AO VAPOR CON ALLADA	ENSALADA DE TOMATE E CENORIA RELADA CON OLIVAS	ENSALADA TROPICAL CON PIÑA E ATÚN (LEITUGA,TOMATE...ETC, PIÑA DE BOTE)	BRÓCOLI AO VAPOR CON PATACAS	PUCHEIRO DE GARAVANZOS CON ESPINACAS E OVO COCIDO	SOPA DE FIDEOS	BRÓCOLI CON CENORIA AO VAPOR E PATACA	SETAS CON XAMÓN	ENSALADA DE XARDA	COUSCOUS CON VERDURAS
	PASTA CON ATÚN	TORTILLA FRANCESA	FILETE DE LOMBO EN SALSA DE HORTALIZAS CON ARROZ	HAMBURGUESA DE LENTELLAS	PEIXE AO FORNO CON ENSALADA (DISPOR OS RAPANTES NUNHA FONTE DE FORNO E CUBRILOS CON ACEITE AROMATIZADO CON ALLO E PEREXIL, ZUME DE LIMÓN E PAN RELADO).	REVOLTO DE OVO,CHÍCHAROS E XAMÓN	POLO ASADO CON ENSALADA	BERTORELLA CON ARROZ	GUISO DE PEIXE CON PATACA	TORTILLA FRANCESA CON QUEIXO E CABACÍN
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA
	15 XANEIRO	Suxerencias de Cea	16 XANEIRO	Suxerencias de Cea	17 XANEIRO	Suxerencias de Cea	18 XANEIRO	Suxerencias de Cea	19 XANEIRO	Suxerencias de Cea
3ª Semana	ENSALADA CON XOUBAS	CREMA DE CENORIA	CALDO DE REPOLO CON GARAVANZOS	ENSALADA DE LEITUGA,NOCES E AGUACATE	ENSALADA VARIADA CON DADOS DE QUEIXOS DA ZONA	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS	SOPA DE FIDEOS	GRELLADA DE VERDURAS	COLIFLOR AO ALLO	TOROS DE TOMATE
	TENREIRA GUISADA CON ARROZ: CORTAR A CARNE EN ANACOS PEQUENOS E DOURAR EN ACEITE. • RETIRAR E PASAR NO ACEITE HORTALIZAS BEN PICADAS (CEBOLA, ALLO, BEREXENA, FEIXÓNS VERDES, PEMENTOS DE CORES...) • COLOCAR TODOS OS INGREDIENTES NUNHA CAZOLA XUNTO CON AUGA E ARROZ. • ENGADIR PEREXIL E ZUME DE LIMÓN. • DEIXAR FACER LENTAMENTE.	TORTILLA PAISANA	PEIXE BRANCO EN SALSA VERDE CON CHÍCHAROS	HAMBURGUESA DE LEGUMES	FABADA ASTURIANA COMPLETA	OVOS RECHEOS DE SALMÓN	BACALLAU REBOZADO E FRITO, ENSALADA	LOMBO CON FIDEOS	PEITUGA DE POLO Á PRANCHA CON GORNICIÓN DE PATACA COCIDA	ARROZ Á CUBANA CON OVO COCIDO
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
	22 XANEIRO	Suxerencias de Cea	23 XANEIRO	Suxerencias de Cea	24 XANEIRO	Suxerencias de Cea	25 XANEIRO	Suxerencias de Cea	26 XANEIRO	Suxerencias de Cea
4ª Semana	EMPANADA	PURÉ DE VERDURA CON PATACA	CALDO PORTUGUÉS	ROLLITOS DE PRIMAVERA DE REPOLO	LENTELLAS CON VERDURAS	CONSUMÉ DE VERDURAS	CREMA DE CABAZA	PANINI DE TOMATE E QUEIXO	XUDÍAS VERDES EN SALSA DE TOMATE CON CHOURIZO	ENSALADA VARIADA
	POLO CON ENSALADA	OVOS REVOLTOS	PEIXE AO FORNO CON GORNICIÓN DE BRÓCOLI	HAMBURGUESA DE GARAVANZOS	TORTILLA DE PATACA	PASTA CON ATÚN E CHAMPIÑÓNS	ARROZ CON BACALLAU E GAMBAS	POLO Á PRANCHA	ALBÓNDEGAS CON PASTA	SEPIA CON PATACA
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA
	29 XANEIRO	Suxerencias de Cea	30 XANEIRO	Suxerencias de Cea	31 XANEIRO	Suxerencias de Cea	Ana Isabel Fernández Escuredo. GA: 00117			
5ª Semana	ENSALADA CON ATÚN E OLIVAS	VERDURA COCIDA CON PATACA	CALDO DE FABAS CON REPOLO	COLIFLOR CON CENORIA E PATACA	BRÓCOLI CON CENORIA E ALLADA	CREMA DE CABACÍN				
	PAELLA INFANTIL	HAMBURGUESA DE LENTELLAS	PEIXE BRANCO CON ENSALADA	OVOS AO PRATO	PASTA BOLOÑESA	SALMÓN CON TOROS DE TOMATE				
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA				