

Por san Simón o nespero se repón.

		LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Semana 02-06		Brócoli	Ensalada mixta	Crema	Sardiñas con tomate	Macarróns con atún
		Fideos con sepia	Peixe con patacas	Arroz con carne	Repolo,garavanzos...	Peituga con champiñons
		Froita	Froita	Froita	Iogur	Froita
		LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Semana 09-13	1º Prato	Lentellas vexetais	Crema de calabaza	Coliflor		Canelóns
	2º Prato	Espaguetis con carne	Tortilla con tomate	Arroz con chipiróns		Peixe con tomate
	Sobremesa	Iogur	Froita	Froita		Froita
		LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Semana 16-20	1º Prato	Guisantes	Xudías	Potaxe	Menestra	Ensaladilla
	2º Prato	Arroz á cubana	Polo asado	Peixe con tomate	Carne asada con patacas	Peixe con leituga
	Sobremesa	Iogur	Froita	Froita	Iogur	Froita
		LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Semana 23-27	1º Prato	Buñuelos de coliflor	Fabada	Ensalada mixta	Sopa	Xudías con ovo
	2º Prato	Fideos con polo	Milanesa con ensalada	Bacallao á galega	Coello con patacas	Arroz con gambas e mexillóns
	Sobremesa	Iogur	Froita	Iogur	Froita	Froita
		LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Semana 30-31	1º Prato	Lentellas	Ovos recheos			
	2º Prato	Costeletas con ensalada	Peixe con patacas			
	Sobremesa	Froita	Froita			

Nota Estimados Pais-Nais: esta dieta completarase cun almorzo rico en froita, leite e cereais necesarios para un bo rendemento académico dos alumnos.