

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea
1ª Semana	CREMA DE CABAZA E CENORIA (CABAZA, CENORIA, PORRO, PATACA, RAMA DE APIO, ALLO, ACEITE DE OLIVA E PEMENTA) OU CREMA DE VERDURAS	CALDO DE VERDURAS (KALE OU BERZA OU GRELO OU NABIZA, PATACA, CEBOLA, ALLO, ACEITE DE OLIVA, AUGA, COMIÑO E COANDRO)	PISTO DE CABAZA (CABACÍN, CABAZA, PATACA, XUDÍA VERDE, BERENXENA, CENORIA, CEBOLA, TOMATE, PEMENTO, ALLO, XAMÓN OU CHOURIZO, PEMENTA, PEMENTÓN, ACEITE, SAL) (RECETA)	POTAXE DE GARAVANZOS CON ESPINACAS OU ACELGAS	BRÓCOLI A GALEGA OU ROMANESCU CON PATACA COCIDA
	ENSALADA	ENSALADA DE LEITUGA E REMOLACHA	ENSALADA DE ESCAROLA, GRANADA E LARANXA	FERVIDO DE VERDURAS	ENSALADA DE ARROZ CON VERDURAS, GARAVANZOS E OVO
	ARROZ CON PAVO E VERDURAS	HAMBURGUESA DE GARAVANZOS	TORTILLA FRANCESA	HAMBURGUESA DE LENTELLAS SEN PEL	REVOLTO DE OVO E CHÍCHAROS
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
2ª Semana	ARROZ TRES VERDURAS (RECETA)	CALDO DE REPOLO CON FABAS	COLIFLOR CON CENORIA AO ALLO ARRIERO	FABAS BRANCAS CON ESPINACAS, CENORIA E CEBOLA (SAL E ACEITE)	CREMA DE CABAZA E COLIFLOR (CABAZA, COLIFLOR, CEBOLA E APIO, SAL E ACEITE DE OLIVA)
	CREMA DE VERDURAS	CABACÍN À PRANCHA	ENSALADA DE COENGOS, AMORODOS, GARAVANZOS E QUEIXO	ENSALADA	ENSALADA CON TRIGO SARRACENO
	FILETE DE POLO À PRANCHA CON ENSALADA	BERENXENA GRATINADA CON QUEIXO	SALMÓN À PRANCHA CON ENSALADA	GUISO DE TENREIRA CON PATACA (TENREIRA, CENORIA, CHÍCHAROS, CHAMPIÑONS, PATACA, TOMATE, CEBOLA, PEMENTO, ALLO, PEREXIL, ACEITE DE OLIVA, SAL E PEMENTA)	PALOMETA O FORNO CON ENSALADA
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
3ª Semana	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS	CALDO VERDE OU PORTUGUÉS	CREMA DE CENORIA CON APIO (CENORIA, APIO, PATACA, NABO, PORRO, ACEITE DE OLIVA, PEMENTA E PEREXIL)	ENSALADA DE COENGOS CON REMOLACHA E CENORIA RELADA	PASTA CON SALSA DE CABAZA ASADA (CABAZA ASADA, TOMATE TRITURADO, CEBOLA, PORRO, ALLO, ACEITE DE OLIVA, LOUREIRO, OUREGO, LEITE) OU SALSA DE CENORIA E REMOLACHA (RECETA)
	ENSALADA CON MAZÁ	ENSALADA DE ESCAROLA	ENSALADA DE ESCAROLA	ENSALADA DE COENGOS CON REMOLACHA E CENORIA RELADA	ENSALADA CON PATACA COCIDA
	RAXO CON ENSALADA	HAMBURGUESA DE SOIA OU VEXETAL	POLO CON GRELLADA DE VERDURAS	TORTILLA DE PATACA GUISADA EN SALSA PRIMAVERA	HAMBURGUESA DE LENTELLAS SEN PEL
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
4ª Semana	PASTA EN SALSA VERDE (RECETA)	CALDO GALEGO (PATACA, FABAS, GRELOS OU NABIZAS CALDO LIXEIRO DE CARNE)	PAELLA DE VERDURAS (ARROZ, TOMATE, PEMENTO, CHÍCHARO, FABAS BRANCAS, COGUMELOS, ALLO, CALDO DE VERDURAS, ACEITE DE OLIVA, SAL IODADA)	ENSALADA DE ESCAROLA, GRANADA E LARANXA	CREMA DE VERDURAS CON CHÍCHAROS (CABAZA, CABACÍN, CHÍCHAROS, CENORIA, PORRO, CEBOLA, CALDO DE POLO, AUGA, PATACA, ACEITE DE OLIVA VIRXE, SAL IODADO, PEMENTA NEGRA OU PEMENTA VERMELLA)
	ROMANESCU	CABAZA ASADA	ENSALADA DE ESCAROLA, GRANADA E LARANXA	MINISTRA DE VERDURAS EN SALSA	ENSALADA VARIADA
	POLO ASADO AO LIMÓN, GORNICIÓN ENSALADA	REVOLTO DE OVO CON GRELOS	LURAS REBOZADAS CON ENSALADA	TORTILLA DE PATACA	BACALLAU A VIZCAINA , GORNICIÓN: ENSALADA DE VARIEDADES DE LEITUGA
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres				
1ª Semana	ALÉRXENOS	ALÉRXENOS	ALÉRXENOS	ALÉRXENOS	ALÉRXENOS				
	CREMA DE CABAZA E CENORIA (CABAZA, CENORIA, PORRO, PATACA, RAMA DE APIO, ALLO, ACEITE DE OLIVA E PEMENTA) OU CREMA DE VERDURAS	APIO	CALDO DE VERDURAS (KALE OU BERZA OU GRELOU NABIZA, PATACA, CEBOLA, ALLO, ACEITE DE OLIVA, AUGA, COMIÑO E COANDRO)	PISTO DE CABAZA (CABACÍN, CABAZA, PATACA, XUDÍA VERDE, BEREXENA, CENORIA, CEBOLA, TOMATE, PEMENTO, ALLO, XAMÓN OU CHOURIZO, PEMENTA, PEMENTÓN, ACEITE, SAL) (RECETA)	POTAXE DE GARAVANZOS CON ESPINACAS OU ACELGAS	BRÓCOLI A GALEGA OU ROMANESCU CON PATACA COCIDA			
	ARROZ CON PAVO E VERDURAS	PEIXE BRANCO GRATINADO (BASE DE PATACA FRITA, POR RIBA TOROS DE TOMATE, POR RIBA PEIXE E CUBRILLO CON MESTURA DE PAN RELADO, ALLO, ACEITE E PEREXIL) GORNICIÓN ENSALADA	PEIXE, GLUTEN, TRAZAS DE SULFITO	MACARRÓNS CON BOLOÑESA DE CARNE DE PORCO, TENREIRA E CHAMPIÑONS (TOMATE, CENORIA, CHAMPIÑONS, CEBOLA, ALLO, ETC)	GLUTEN E TRAZAS DE OVO	TORTILLA DE PATACA, GORNICIÓN ENSALADA	OVO E TRAZAS DE SULFITO	PEIXE BRANCO AO FORNO CON ENSALADA	PEIXE E TRAZAS DE SULFITO
FROITA	ALÉRXENOS	IOGUR	LÁCTEOS ALÉRXENOS	FROITA	ALÉRXENOS	FROITA	ALÉRXENOS	FROITA	ALÉRXENOS
2ª Semana	ALÉRXENOS	ALÉRXENOS	ALÉRXENOS	ALÉRXENOS	ALÉRXENOS				
	ARROZ TRES VERDURAS (RECETA)	CALDO DE REPOLO CON FABAS	COLIFLOR CON CENORIA AO ALLO ARRIERO	FABAS BRANCAS CON ESPINACAS, CENORIA E CEBOLA (SAL E ACEITE)	CREMA DE CABAZA E COLIFLOR (CABAZA, COLIFLOR, CEBOLA E APIO, SAL E ACEITE DE OLIVA)	APIO			
	FILETE DE POLO Á PRANCHA CON ENSALADA	TRAZAS DE SULFITO	SALMÓN Á PRANCHA CON ENSALADA	TRAZAS DE SULFITO	GUIZO DE TENREIRA CON PATACA (TENREIRA, CENORIA, CHÍCHAROS, CHAMPIÑONS, PATACA, TOMATE, CEBOLA, PEMENTO, ALLO, PEREXIL, ACEITE DE OLIVA, SAL E PEMENTA)	PALOMETA O FORNO CON ENSALADA	PEIXE E TRAZAS DE SULFITO	CANELÓNS DE CARNE	GLUTEN, LÁCTEOS E TRAZAS DE OVO
FROITA	ALÉRXENOS	FROITA	ALÉRXENOS	FROITA	ALÉRXENOS	FROITA	ALÉRXENOS	IOGUR	LÁCTEOS ALÉRXENOS
3ª Semana	ALÉRXENOS	ALÉRXENOS	ALÉRXENOS	ALÉRXENOS	ALÉRXENOS				
	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS	GLUTEN E TRAZAS DE OVO	CALDO VERDE OU PORTUGUÉS	CREMA DE CENORIA CON APIO (CENORIA, APIO, PATACA, NABO, PORRO, ACEITE DE OLIVA, PEMENTA E PEREXIL)	APIO	LENTELLAS CON VERDURAS	PASTA CON SALSA DE CABAZA ASADA (CABAZA ASADA, TOMATE TRITURADO, CEBOLA, PORRO, ALLO, ACEITE DE OLIVA, LOUREIRO, OUREGO, LEITE) OU SALSA DE CENORIA E REMOLACHA (RECETA)	LÁCTEOS	
	RAXO CON ENSALADA	TRAZAS DE SULFITO	ARROZ CON BACALLAU E GAMBAS	PEIXE E CRUSTÁCEOS	TORTILLA DE PATACA GUISADA EN SALSA PRIMAVERA	OVO	PESCADA EN SALSA VERDE	PEIXE	ESCALOPINES DE POLO Á PEMENTA, GORNICIÓN ENSALADA
FROITA	ALÉRXENOS	FROITA	ALÉRXENOS	IOGUR	LÁCTEOS ALÉRXENOS	FROITA	ALÉRXENOS	FROITA	ALÉRXENOS
4ª Semana	ALÉRXENOS	ALÉRXENOS	ALÉRXENOS	ALÉRXENOS	ALÉRXENOS				
	PASTA EN SALSA VERDE (RECETA)	GLUTEN E TRAZAS DE OVO	CALDO GALEGO (PATACA, FABAS, GRELOS OU NABIZAS CALDO LIXEIRO DE CARNE)	PAELLA DE VERDURAS (ARROZ, TOMATE, PEMENTO, CHÍCHARO, FABAS BRANCAS, COGUMELOS, ALLO, CALDO DE VERDURAS, ACEITE DE OLIVA, SAL IODADA)	MINISTRA DE VERDURAS EN SALSA	CREMA DE VERDURAS CON CHÍCHAROS (CABAZA, CABACÍN, CHÍCHAROS, CENORIA, PORRO, CEBOLA, CALDO DE POLO, AUGA, PATACA, ACEITE DE OLIVA VIRXE, SAL IODADO, PEMENTA NEGRA OU PEMENTA VERMELLA)			
	POLO ASADO AO LIMÓN, GORNICIÓN ENSALADA	TRAZAS DE SULFITO	LURAS REBOZADAS CON ENSALADA	MOLUSCOS, GLUTEN, OVO E TRAZAS DE SULFITO	BACALLAU A VIZCAINA , GORNICIÓN: ENSALADA DE VARIEDADES DE LEITUGA	PEIXE E TRAZAS DE SULFITO	XARRETE DE TENREIRA GUISADA CON PATACAS, (PATACA, CENORIA, CHÍCHAROS, PEMENTO VERMELLO, PEMENTO VERDE,, PORRO, AZAFRÁN, CEBOLA E LOUREIRO)	LASAÑA DE ATÚN CON VERDURAS	GLUTEN, PEIXE E TRAZAS DE OVO
FROITA	ALÉRXENOS	FROITA	ALÉRXENOS	IOGUR	LÁCTEOS	FROITA	ALÉRXENOS	FROITA	ALÉRXENOS

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres					
	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea					
1ª Semana	CREMA DE CABAZA E CENORIA (CABAZA, CENORIA, PORRO, PATACA, RAMA DE APIO, ALLO, ACEITE DE OLIVA E PEMENTA) OU CREMA DE VERDURAS	ENSALADA	CALDO DE VERDURAS (KALE OU BERZA OU GRELO OU NABIZA, PATACA, CEBOLA, ALLO, ACEITE DE OLIVA, AUGA, COMIÑO E COANDRO)	ENSALADA DE LEITUGA E REMOLACHA	PISTO DE CABAZA (CABACÍN, CABAZA, PATACA, XUDIA VERDE, BERENXENA, CENORIA, CEBOLA, TOMATE, PEMENTO, ALLO, XAMÓN OU CHOURIZO, PEMENTA, PEMENTÓN, ACEITE, SAL)(RECETA)	ENSALADA DE ESCAROLA, GRANADA E LARANXA	POTAXE DE GARAVANZOS CON ESPINACAS OU ACELGAS	FERVIDO DE VERDURAS	BRÓCOLI A GALEGA OU ROMANESCU CON PATACA COCIDA	ENSALADA DE ARROZ CON VERDURAS, GARAVANZOS E OVO
	ARROZ CON PAVO E VERDURAS	HAMBURGUESA DE GARAVANZOS	PEIXE BRANCO GRATINADO (BASE DE PATACA FRITA, POR RIBA TOROS DE TOMATE, POR RIBA PEIXE E CUBRILLO CON MESTURA DE PAN RELADO, ALLO, ACEITE E PEREXIL) GORNICIÓN ENSALADA	TORTILLA FRANCESA	MACARRÓNS CON BOLOÑESA DE CARNE DE PORCO, TENREIRA E CHAMPIÑÓNS (TOMATE, CENORIA, CHAMPIÑÓNS, CEBOLA, ALLO, ETC)	HAMBURGUESA DE LENTELLAS SEN PEL	TORTILLA DE PATACA, GORNICIÓN ENSALADA	REVOLTO DE OVO E CHÍCHAROS	PEIXE BRANCO AO FORNO CON ENSALADA	
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	
VC	700,0 kcal 21% - 26%- 53%		713kcal 15%- 25%- 61%		800,0 kcal 22% - 35%- 43%		736,9kcal 17%- 22%- 61%		730kcal 17%- 22%- 61%	
2ª Semana	ARROZ TRES VERDURAS (RECETA)	CREMA DE VERDURAS	CALDO DE REPOLO CON FABAS	CABACÍN Á PRANCHA	COLIFLOR CON CENORIA AO ALLO ARRIERO	ENSALADA DE COENGOS, AMORODOS, GARAVANZOS E QUEIXO	FABAS BRANCAS CON ESPINACAS, CENORIA E CEBOLA (SAL E ACEITE)	ENSALADA	CREMA DE CABAZA E COLIFLOR (CABAZA, COLIFLOR, CEBOLA E APIO, SAL E ACEITE DE OLIVA)	ENSALADA CON TRIGO SARRACENO
	FILETE DE POLO Á PRANCHA CON ENSALADA	BERENXENA GRATINADA CON QUEIXO	SALMÓN Á PRANCHA CON ENSALADA	REVOLTO DE OVO CON CHAMPIÑÓNS	GUIZO DE TENREIRA CON PATACA (TENREIRA, CENORIA, CHÍCHAROS, CHAMPIÑÓNS, PATACA, TOMATE, CEBOLA, PEMENTO, ALLO, PEREXIL, ACEITE DE OLIVA, SAL E PEMENTA)		PALOMETA O FORNO CON ENSALADA	TORTILLA DE PATACA	CANELÓNS DE CARNE	PEIXE AO FORNO CON VERDURAS
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	
VC	708,7kcal 21%- 26%- 53%		744,9kcal 17%- 22%- 61%		634,3 kcal 13%- 27%-60%		659,8kcal 14%-40%-46%		720kcal 15%- 25%- 61%	
3ª Semana	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS	ENSALADA CON MAZÁ	CALDO VERDE OU PORTUGUÉS	ENSALADA DE ESCAROLA	CREMA DE CENORIA CON APIO (CENORIA, APIO, PATACA, NABO, PORRO, ACEITE DE OLIVA, PEMENTA E PEREXIL)	ENSALADA DE COENGOS CON REMOLACHA E CENORIA RELADA	LENTELLAS CON VERDURAS	ENSALADA CON PATACA COCIDA	PASTA CON SALSA DE CABAZA ASADA (CABAZA ASADA, TOMATE TRITURADO, CEBOLA, PORRO, ALLO, ACEITE DE OLIVA, LOUREIRO, OUREGO, LEITE) OU SALSA DE CENORIA E REMOLACHA (RECETA)	ENSALADA DE ARROZ CON VERDURAS, GARAVANZOS E OVO
	RAXO CON ENSALADA	HAMBURGUESA DE SOIA OU VEXETAL	ARROZ CON BACALLAU E GAMBAS	POLO CON GRELLADA DE VERDURAS	TORTILLA DE PATACA GUISADA EN SALSA PRIMAVERA	HAMBURGUESA DE LENTELLAS SEN PEL	PESCADA EN SALSA VERDE	TORTILLA FRANCESA	ESCALOPINES DE POLO Á PEMENTA, GORNICIÓN ENSALADA	
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
VC	755,5 kcal 16% - 35% - 49%		800 kcal 21% - 30% - 49%		743,2 kcal 22% - 35%- 43%		680,4 kcal 17% - 34% - 49%		702,5kcal 20%-21%-59%	
4ª Semana	PASTA EN SALSA VERDE (RECETA)	ROMANESCU	CALDO GALEGO (PATACA, FABAS, GRELOS OU NABIZAS CALDO LIXEIRO DE CARNE)	CABAZA ASADA	PAELLA DE VERDURAS (ARROZ, TOMATE, PEMENTO, CHÍCHARO, FABAS BRANCAS, COGUMELOS, ALLO, CALDO DE VERDURAS, ACEITE DE OLIVA, SAL IODADA)	ENSALADA DE ESCAROLA, GRANADA E LARANXA	MINISTRA DE VERDURAS EN SALSA	ENSALADA VARIADA	CREMA DE VERDURAS CON CHÍCHAROS (CABAZA, CABACÍN, CHÍCHAROS, CENORIA, PORRO, CEBOLA, CALDO DE POLO, AUGA, PATACA, ACEITE DE OLIVA VIRXE, SAL IODADO, PEMENTA NEGRA OU PEMENTA VERMELLA)	ENSALADA DE COENGOS
	POLO ASADO AO LIMÓN, GORNICIÓN ENSALADA	REVOLTO DE OVO CON GRELOS	LURAS REBOZADAS CON ENSALADA	TORTILLA DE PATACA	BACALLAU A VIZGAINA , GORNICIÓN: ENSALADA DE VARIEDADES DE LEITUGA	MEXILLÓNS AO VAPOR	XARRETE DE TENREIRA GUISADA CON PATACAS, (PATACA, CENORIA, CHÍCHAROS, PEMENTO VERMELLO, PEMENTO VERDE,, PORRO, AZAFRÁN, CEBOLA E LOUREIRO)	HAMBURGUESA DE GARAVANZOS	LASAÑA DE ATÚN CON VERDURAS	TORTILLA PAISANA
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
VC	740kcal 17%- 22%- 61%		650,8kcal 14%-40%-46%		720 kcal 20%- 28%- 52%		745,9kcal 17%- 22%- 61%		720,9kcal 20%-28%- 52%	