

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres					
	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea					
1ª Semana	COLIFLOR CON CENORIA AO ALLO ARRIERO	ENSALADA	ARROZ CON SALSA DE ATÚN (SALSA DE TOMATE Y ATÚN)	FERVIDO DE VERDURA	SOPA DE REPOLO (VERDURAS EN XULIANA: REPOLO, PORRO, PATACA, ALLO, SAL, PEMENTA NEGRA, LOUREIRO (OPCIONAL), ACEITE DE OLIVA E CALDO DE AVE)	WOK DE VERDURIÑAS	SOPA MINISTRONE (CON VERDURAS (ACELGAS OU ESPINACAS), PASTA E GARAVANZOS)	GRELLADA DE VERDURAS	ENSALADILLA	ENSALADA VARIADA
	ESCALOPINES DE TENREIRA EN SALSA DE CHAMPIÑONS OU OUTRA SALSA, GORNICIÓN PASTA	HAMBURGUESA DE GARAVANZOS OU GARAVANZOS SALTEADOS CON CURRI, PEMENTÓN, TOMILLO, OUREGO, ALLO..ETC	PEIXE Á ROMANA, ENSALADA CON OLIVAS SEN OSO	OVOS AO PRATO	POLO ASADO AO LIMÓN, GORNICIÓN ENSALADA	HAMBURGUESA DE LENTELLAS LARANXAS	PEIXE AO FORNO CON PATACA PANADEIRA, GORNICIÓN ENSALADA	LOMBO Á PRANCHA	LURAS REBOZADAS CON ENSALADA OU DÍA ELEXIDO POLO EQUIPO DE COCIÑA E ENCARGADO DE COMEDOR (HAMBURGUESAS, OVOS, RECHEOS, ETC)	HAMBURGUESA DE FABAS PINTAS CON ARROZ
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea
2ª Semana	ENSALADA DE PASTA CON VINAGRETA	ENSALADA DE COENGOS, COGOMBRO, TOMATE E CENORIA	LENTELLAS CON OVO COCIDO OU ENSALADA DE FABAS BRANCAS (LEITUGA, TOMATE, CENORIA, CEBOLA, MILLO DOCE, FABAS BRANCAS E OVO COCIDO)	ENSALADA DE TOMATE E AGUACATE	ENSALADA DE LEITUGA OU COENGOS, TOMATE, AMORODOS E QUEIXO DA ZONA	BRÓCOLI AO VAPOR	CREMA DE CABAZA	ENSALADA VARIADA CON VINAGRETA DE MANGO	PUCHEIRO DE GARAVANZOS CON CABAZA OU ACELGAS OU ESPINACAS	ESPÁRRAGOS TRIGUEROS Á PRANCHA
	PAVO GUISADO CON VERDURAS (PEMENTO VERMELLO, PEMENTO VERDE, CEBOLA, PORRO, ALLO, TOMATE, CENORIA, XUDÍA VERDE, CHÍCHARO, ACEITE DE OLIVA E SAL IODADO)	TORTILLA DE PATACA	PESCADA EN SALSA VERDE	KREPS SALGADOS DE VERDURAS	ALBÓNDEGAS Á PRIMAVERA CON ARROZ	TORTILLA DE CABAZA E PATACA	GUIZO DE CHOUPA	CHÍCHAROS CON XAMÓN E OVO COCIDO	TORTILLA DE PATACA (GUISADA EN TOMATE O SOLA), GORNICIÓN ENSALADA DE LEITUGA E CEBOLA, OU PIZZA CASEIRA	PEIXE AO PAPILLOTE
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA

	Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea	
3ª Semana	ARROZ TRES DELICIAS	FERVIDO DE VERDURAS	GARAVANZOS ESTUFADOS A CASTELÁ (LACÓN, CEBOLA, PEMENTO, TOMATE, CENORIA..ET C)	ENSALADA CON AGUACATE	SOPA DE CENORIA CON FIDEOS OU PASTA CON BRÓCOLI, TOMATE CHERRI E ALLO	ARROZ DE COLIFLOR SALTEADO	PUCHEIRO DE VERZA OU NABIZA OU KALE OU REPOLO OU ACELGA OU ESPINACA CON PATACA E CENORIA	GAZPACHO	CREMA DE VERDURAS DE TEMPADA	ENSALADA CON AMORODOS
	POLO AO CHILINDRÓN CON ENSALADA	LASAÑA DE ESPINACAS CON BECHAMEL, QUEIXO E PIÑÓNS	PEIXE Á MARIÑEIRA, GORNICIÓN ENSALADA	REVOLTO DE OVO BRÓCOLI, PORRO E ALLO	COSTELA ASADA DE TENREIRA CON ENSALADA	TORTILLA FRANCESA CON QUEIXO	PEIXE BRANCO AO FORNO (OU Á PRANCHA) CON TOMATE CEREIXA AO FORNO (PEIXE, TOMATE CEREIXA, ZUME DE LIMÓN, ACEITE, SAL, PEMENTA E OUREGO). GORNICIÓN ENSALADA	ENSALADA DE ENDÍBIAS CON HUMUS Y PISTACHOS	MACARRÓNS CON BOLONESA DE PAVO EN DADOS ( CON SALSA DE TOMATE, CENORIA..ETC)	REVUELTO DE OVO, PEMENTO ASADO E ATÚN
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
	Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea	
4ª Semana	CODITOS DE PASTA (TIBURÓNS) CON SALSA DE TOMATE E GRATINADOS CON QUEIXO	CABAZA Á PRANCHA	CREMA DE CHÍCHAROS OU CHÍCHAROS CON XAMÓN	ENSALADA DE VARIÉDADES DE LEITUGA	BRÓCOLI OU COLIFLOR Á GALEGA	ENSALADA DE RÚCULA CON QUEIXO	CALDO DE REPOLO CON FABAS OU ENSALADA MEDITERRÁNEA CON FABAS (LEITUGA, TOMATE, CENORIA, PEMENTO ASADO, FABA BRANCA E PARROCHITAS DE LATA OU XARDA DE LATA)	BERENXENAS Á PRANCHA	ENSALADA GREGA (LEITUGA, COGOMBRO, QUEIXO, OLIVAS SEN OSO, TOMATE, CENORIA RELADA)	FERVIDO DE VERDURIÑAS
	RAXO CON ENSALADA	TORTITAS DE BRÓCOLI CON QUEIXO	PEIXE NO FORNO CON ENSALADA	TORTILLA CON CABACÍN	ARROZ PRIMAVERA CON POLO AO ALLO (VERDURIÑAS E POLO)	GUIZO DE PEIXE CON PATACA	TORTILLA DE PATACA CON PISTO DE VERDURAS	FAIXIÑAS DE HUMUS E VERDURAS	LASAÑA DE CARNE OU GUIZO DE CARNE CON PASTA	HAMBURGUESA DE TOFU OU DE SOIA
	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres					
	ALÉR Xenos	ALÉR Xenos	ALÉR Xenos	ALÉR Xenos	ALÉR Xenos					
1ª Semana	COLIFLOR CON CENORIA AO ALLO ARRIERO	ARROZ CON SALSA DE ATÚN ( SALSA DE TOMATE Y ATÚN)	PEIXE	SOPA DE REPOLO (VERDURAS EN XULIANA: REPOLO, PORRO, PATACA, ALLO, SAL, PEMENTA NEGRA, LOUREIRO (OPCIONAL), ACEITE DE OLIVA E CALDO DE AVE)	SOPA MINISTRONE (CON VERDURAS (ACELGAS), PASTA E GARAVANZOS)	ENSALADILLA	OVO, MOLUSCOS, CRUSTÁCEOS, TRAZAS DE SULFITO			
	ESCALOPINES DE TENREIRA EN SALSA DE CHAMPIÑONS OU OUTRA SALSA , GORNICIÓN PASTA	GLUTEN, OVO	PEIXE Á ROMANA , ENSALADA CON OLIVAS SEN OSO	PEIXE, OVO, GLUTEN E TRAZAS DE SULFITO	POLO ASADO AO LIMÓN, GORNICIÓN ENSALADA	TRAZAS DE SULFITO	PEIXE AO FORNO CON PATACA PANADEIRA , GORNICIÓN ENSALADA	PEIXE, TRAZAS DE SULFITO	LURAS REBOZADAS CON ENSALADA <u>OU DÍA ELEXIDO POLO EQUIPO DE COCIÑA E ENCARGADO DE COMEDOR (HAMBURGUESAS, OVOS RECHEOS, ETC)</u>	MOLUSCOS, OVO, GLUTEN E TRAZAS DE SULFITO
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR			
2ª Semana	ALÉR Xenos	ALÉR Xenos	ALÉR Xenos	ALÉR Xenos	ALÉR Xenos	ALÉR Xenos	ALÉR Xenos			
	ENSALADA DE PASTA CON VINAGRETA	GLUTEN, OVO E TRAZAS DE SULFITO	LENTELLAS CON OVO COCIDO OU ENSALADA DE FABAS BRANCAS (LEITUGA, TOMATE, CENORIA, CEBOLA, MILLO DOCE, FABAS BRANCAS E OVO COCIDO)	OVO E TRAZAS DE SULFITO	ENSALADA DE LEITUGA OU COENGOS, TOMATE, AMORODOS E QUEIXO DA ZONA	LÁCTEOS E TRAZAS DE SULFITO	CREMA DE CABAZA	PUCHEIRO DE GARAVANZOS CON CABAZA OU ACELGAS OU ESPINACAS		
	PAVO GUIADO CON VERDURAS (PEMENTO VERMELLO, PEMENTO VERDE, CEBOLA, PORRO, ALLO, TOMATE, CENORIA, XUDÍA VERDE, CHÍCHARO, ACEITE DE OLIVA E SAL IODADO)		PESCADA EN SALSA VERDE	PEIXE	ALBÓNDEGAS Á PRIMAVERA CON ARROZ	GLUTEN, OVO, LÁCTEOS, TRAZAS DE SULFITO E DE SÉSAMO, APIO, SOIA E FROITOS SECOS DE CÁSCARA		GUISO DE CHOUPA	MOLUSCOS	TORTILLA DE PATACA (GUISADA EN TOMATE O SOLA) , GORNICIÓN ENSALADA DE LEITUGA E CEBOLA, OU PIZZA CASEIRA
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	LÁCTEOS	FROITA			

	ALÉRZENOS		ALÉRZENOS		ALÉRZENOS		ALÉRZENOS		ALÉRZENOS	
3ª Semana	ARROZ TRES DELICIAS	GLUTEN , OVO, PEIXE, MOLUSCOS	GARAVANZOS ESTUFADOS A CASTELÁ (LACÓN, CEBOLA, PEMENTO, TOMATE, CENORIA..ETC)		SOPA DE CENORIA CON FIDEOS OU PASTA CON BRÓCOLI, TOMATE CHERRI E ALLO	GLUTEN E TRAZAS DE OVO	PUCHEIRO DE VERZA OU NABIZA OU KALE OU REPOLO OU ACELGA OU ESPINACA CON PATACA E CENORIA		CREMA DE VERDURAS DE TEMPADA	
	POLO AO CHILINDRÓN CON ENSALADA	TRAZAS DE SULFITO	PEIXE Á MARIÑEIRA, GORNICIÓN ENSALADA	PEIXE E TRAZAS DE SULFITO	COSTELA ASADA DE TENREIRA CON ENSALADA	TRAZAS DE SULFITO	PEIXE BRANCO AO FORNO (OU Á PRANCHA) CON TOMATE CEREIXA AO FORNO (PEIXE, TOMATE CEREIXA, ZUME DE LIMÓN, ACEITE, SAL, PEMENTA E OUREGO). GORNICIÓN ENSALADA	PEIXE E TRAZAS DE SULFITO	MACARRÓNS CON BOLONESA DE PAVO EN DADOS ( CON SALSA DE TOMATE, CENORIA..ETC)	GLUTEN E TRAZAS DE OVO
	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	LÁCTEOS	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
	ALÉRZENOS		ALÉRZENOS		ALÉRZENOS		ALÉRZENOS		ALÉRZENOS	
4ª Semana	CODITOS DE PASTA (TIBURÓNS) CON SALSA DE TOMATE E GRATINADOS CON QUEIXO	GLUTEN, LÁCTEOS E TRAZAS DE OVO	CREMA DE CHÍCHAROS OU CHÍCHAROS CON XAMÓN	LÁCTEOS	BRÓCOLI OU COLIFLOR Á GALEGA		CALDO DE REPOLO CON FABAS OU ENSALADA MEDITERRÁNEA CON FABAS (LEITUGA, TOMATE, CENORIA, PEMENTO ASADO, FABA BRANCA E PARROCHITAS DE LATA OU XARDA DE LATA)	PEIXE E TRAZAS DE SULFITO	ENSALADA GREGA (LEITUGA, COGOMBRO, QUEIXO, OLIVAS SEN OSO, TOMATE, CENORIA RELADA)	LÁCTEOS E TRAZAS DE SULFITO
	RAXO CON ENSALADA	TRAZAS DE SULFITO	PEIXE NO FORNO CON ENSALADA	PEIXE E TRAZAS DE SULFITO	ARROZ PRIMAVERA CON POLO AO ALLO (VERDURIÑAS E POLO)		TORTILLA DE PATACA CON PISTO DE VERDURAS	OVO	LASAÑA DE CARNE OU GUIÑO DE CARNE CON PASTA	GLUTEN, LÁCTEOS E TRAZAS DE OVO
	IOGUR	LÁCTEOS	FROITA		FROITA		FROITA		FROITA	

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres					
	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea					
1ª Semana	COLIFLOR CON CENORIA AO ALLO ARIERO	ENSALADA	ARROZ CON SALSA DE ATÚN ( SALSA DE TOMATE Y ATÚN)	FERVIDO DE VERDURA	SOPA DE REPOLO (VERDURAS EN XULIANA: REPOLO, PORRO, PATACA, ALLO, SAL, PEMENTA NEGRA, LOUREIRO (OPCIONAL), ACEITE DE OLIVA E CALDO DE AVE)	WOK DE VERDURIÑAS	SOPA MINESTRONE (CON VERDURAS (ACELGAS OU ESPINACAS),PASTA E GARAVANZOS)	GRELLADA DE VERDURAS	ENSALADILLA	ENSALADA VARIADA
	ESCALOPINES DE TENREIRA EN SALSA DE CHAMPIÑONS OU OUTRA SALSA , GORNICIÓN PASTA	HAMBURGUESA DE GARAVANZOS OU GARAVANZOS SALTEADOS CON CURRI, PEMENTÓN, TOMILLO, OUREGO, ALLO..ETC	PEIXE Á ROMANA , ENSALADA CON OLIVAS SEN OSO	OVOS AO PRATO	POLO ASADO AO LIMÓN, GORNICIÓN ENSALADA	HAMBURGUESA DE LENTELLAS LARANXAS	PEIXE AO FORNO CON PATACA PANADEIRA , GORNICIÓN ENSALADA	LOMBO Á PRANCHA	LURAS REBOZADAS CON ENSALADA OU DÍA ELEXIDO POLO EQUIPO DE COCIÑA E ENCARGADO DE COMEDOR (HAMBURGUESAS, OVOS RECHEOS..ETC)	HAMBURGUESA DE FABAS PINTAS CON ARROZ
US	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
	669,8kcal   14%-40%-46%		666,8kcal   14%-40%-46%		622,9kcal   20%- 28%- 52%		720,9kcal   20%- 28%- 52%		742,9kcal   20%- 28%- 52%	
	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea
2ª Semana	ENSALADA DE PASTA CON VINAGRETA	ENSALADA DE COENGOS, COGOMBRO, TOMATE E CENORIA	LENTELLAS CON OVO COCIDO OU ENSALADA DE FABAS BRANCAS (LEITUGA, TOMATE, CENORIA, CEBOLA, MILLO DOCE, FABAS BRANCAS E OVO COCIDO)	ENSALADA DE TOMATE E AGUACATE	ENSALADA DE LEITUGA OU COENGOS, TOMATE, AMORODOS E QUEIXO DA ZONA	BRÓCOLI AO VAPOR	CREMA DE CABAZA	ENSALADA VARIADA CON VINAGRETA DE MANGO	PUCHEIRO DE GARAVANZOS CON CABAZA OU ACELGAS OU ESPINACAS	ESPÁRRAGOS TRIGUEROS Á PRANCHA
	PAVO GUISADO CON VERDURAS (PEMENTO VERMELLO, PEMENTO VERDE, CEBOLA, PORRO, ALLO, TOMATE, CENORIA,XUDÍA VERDE, CHÍCHARO, ACEITE DE OLIVA E SAL IODADO)	TORTILLA DE PATACA	PESCADA EN SALSA VERDE	KREPS SALGADOS DE VERDURAS	ALBÓNDEGAS Á PRIMAWEIRA CON ARROZ	TORTILLA DE CABAZA E PATACA	GUISO DE CHOUPA	CHÍCHAROS CON XAMÓN E OVO COCIDO	TORTILLA DE PATACA (GUISADA EN TOMATE O SOLA) , GORNICIÓN ENSALADA DE LEITUGA E CEBOLA, OU PIZZA CASEIRA	PEIXE AO PAPILOTTE
US	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	
	736,9kcal   17%- 22%- 61%		656,8kcal   14%-40%-46%		722,9kcal   20%- 28%- 52%		734,9kcal   17%- 22%- 61%		730,9kcal   20%- 28%- 52%	

	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	
3ª Semana	ARROZ TRES DELICIAS	FERVIDO DE VERDURAS	GARAVANZOS ESTUFADOS A CASTELÁ (LACÓN, CEBOLA, PEMENTO, TOMATE, CENORIA..ET C)	ENSALADA CON AGUACATE	SOPA DE CENORIA CON FIDEOS OU PASTA CON BRÓCOLI, TOMATE CHERRI E ALLO	ARROZ DE COLIFLOR SALTEADO	PUCHEIRO DE VERZA OU NABIZA OU KALE OU REPOLO OU ACELGA OU ESPINACA CON PATACA E CENORIA	GAZPACHO	CREMA DE VERDURAS DE TEMPADA	ENSALADA CON AMORODOS
	POLO AO CHILINDRÓN CON ENSALADA	LASAÑA DE ESPINACAS CON BECHAMEL, QUEIXO E PIÑONS	PEIXE Á MARIÑEIRA, GORNICIÓN ENSALADA	REVOLTO DE OVO BRÓCOLI, PORRO E ALLO	COSTELA ASADA DE TENREIRA CON ENSALADA	TORTILLA FRANCESA CON QUEIXO	PEIXE BRANCO AO FORNO (OU Á PRANCHA) CON TOMATE CEREIXA AO FORNO (PEIXE, TOMATE CEREIXA, ZUME DE LIMÓN, ACEITE, SAL, PEMENTA E OUREGO). GORNICIÓN ENSALADA	ENSALADA DE ENDÍBIAS CON HUMUS Y PISTACHOS	MACARRÓNS CON BOLONÉSA DE PAVO EN DADOS ( CON SALSA DE TOMATE, CENORIA..ETC)	REVUELTO DE OVO, PEMENTO ASADO E ATÚN
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
IS	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%	
	Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea	
4ª Semana	CODITOS DE PASTA (TIBURÓNS) CON SALSA DE TOMATE E GRATINADOS CON QUEIXO	CABAZA Á PRANCHA	CREMA DE CHÍCHAROS OU CHÍCHAROS CON XAMÓN	ENSALADA DE VARIEDADES DE LEITUGA	BRÓCOLI OU COLIFLOR Á GALEGA	ENSALADA DE RÚCULA CON QUEIXO	CALDO DE REPOLO CON FABAS OU ENSALADA MEDITERRÁNEA CON FABAS (LEITUGA, TOMATE, CENORIA, PEMENTO ASADO, FABA BRANCA E PARROCHITAS DE LATA OU XARDA DE LATA)	BERENXENAS Á PRANCHA	ENSALADA GREGA (LEITUGA, COGOMBRO, QUEIXO, OLIVAS SEN OSO, TOMATE, CENORIA RELADA)	FERVIDO DE VERDURIÑAS
	RAXO CON ENSALADA	TORTITAS DE BRÓCOLI CON QUEIXO	PEIXE NO FORNO CON ENSALADA	TORTILLA CON CABACÍN	ARROZ PRIMAVERA CON POLO AO ALLO (VERDURIÑAS E POLO)	GUIZO DE PEIXE CON PATACA	TORTILLA DE PATACA CON PISTO DE VERDURAS	FAIXIÑAS DE HUMUS E VERDURAS	LASAÑA DE CARNE OU GUIZO DE CARNE CON PASTA	HAMBURGUESA DE TOFU OU DE SOIA
	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
IS	659,8kcal   14%-40%-46%		656,8kcal  14%-40%-46%		722,9kcal   20%- 28%- 52%		720,9kcal   20%- 28%- 52%		742,9kcal   20%- 28%- 52%	

Ana Isabel Fernández Escuredo: N°colegiado-GA:00117