







MENÚ PARA O XANTAR - SUXESTIÓNS PARA CEAS E ALMORZOS

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Día	Día	Día	Día 2	Día 3
ALMORZO				
			Toros de piña Leite con copos de avea	Framboesas e amorodos Leite con cacao Pan integral
XANTAR				
			Timbal de tomate con cenoria relada, pemento, olivas e ovo cocido Costela asada con patacas cocidas logur 	Ensalada de: leituga, laranxa e amorodos paella infantil Froita 
CEA				
			Sopa de verduras e quinoa rodaballo con setas Froita	Ensalada de tomate Peituga de pavo con trigo sarraceno Froita







MENÚ PARA O XANTAR - SUXESTIÓNS PARA CEAS E ALMORZOS

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Día 6	Día 7	Día 8	Día 9	Día 10
ALMORZO				
Mandarina Gachas de avea cocidas en leite con mazá cocida e canela espolvoreada	Unha pera Callada con noces e mel Pan de centeo	Toros de piña Mestura de iogur, arandos vermellos secos e amendoas Pan de millo	Unha laranxa Queixo con marmelo Pan con semillas de chía	Leite de avea Torrada de queixo con tomate e alfabega
XANTAR				
Ensalada variada Raxo á prancha com pataca cocida Froita 	Ensaladilla normal Peixe no forno gratinado con mestura de allo, perexil e pan relado , sobre base de toros de tomate ou cabacín . Froita 	Crema de cabaciña Polo asado . Gornición: ensalada caprese (tomate, queixo e olivas) Froita 	Ensalada con xarda Puchero de garavanzos con espinacas e bacallau logur 	Croquetas Tortilla de pataca con ensalada Froita 
CEA				
Grellada de verduras Ovo ao prato Pan integral e froita	Acelgas salteadas con cenoria e pataca Peituga de pavo á prancha Pan integral e froita	berenxena rechea de queixo Mexillóns Pan integral e froita	Patacas con pisto de verduras Chipiróns con ensalada Pan integral e froita	Ensalada variada Salmón á prancha Pan integral e froita

MENÚ PARA O XANTAR - SUXESTIÓNS PARA CEAS E ALMORZOS

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Día 13	Día 14	Día 15	Día 16	Día 17
ALMORZO				
Unha froita Leite con cereais	Amorodos, piña e papaia Yogur e torrada integral de queixo con mel	Un kiwi Leite de aveja, pan de centeo con queixo	laranxa Leite con cacao sen azúcre Galletas de aveja	Un kiwi Leite con aveja
XANTAR				
Fideuá de verduras Peituga de polo con ensalada de leituga, tomate, cenoria, etc Froita 	Xudías verdes en salsa de tomate Salmón ao forno con pataca cocida Froita 	Ensalada variada Albóndegas con arroz Froita 	Crema de cabaza con garavanzos e cebola Luras á romana, gornición ensalada de leitugas variadas logur 	Día das letras galegas
CEA				
Ensalada de pataca cocida con verduras frescas, xarda e xamón cocido Froita	Ensalada de tomate Hamburguesa de garavanzos con pementos Froita	Minestra de verduras con pataca Pescada en salsa verde Froita	Quinoa con champiñóns Peituga de pavo á prancha Froita	Grellada de verduras Chipiróns con arroz integral Froita

MENÚ PARA O XANTAR - SUXESTIÓNS PARA CEAS E ALMORZOS

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Día 20	Día 21	Día 22	Día 23	Día 24
ALMORZO				
Macedonia de froitas Leite con galletas de quinoa	Compota de mazá Pulguita de pan integral con xamón cocido e queixo Leite de aeva	Torrada de ovo con aguacate	Ensalada de froitas con kéfir	Leite con achicoria Torrada de pan integral Froita
XANTAR				
Brócoli ao vapor con cenoria e ovo cocido Macarróns á carbonara Froita 	Minestra de verduras Arroz con choupa ou luras (choupa, arroz de grano curto, cenorias reladas, cebola, pemento verde, pementa vermella, pementón, caldo de peixe, sal, perexil e aceite) Froita 	Ensalada con amorodos e sandía Tenreira guisada con gornición de macarróns Froita 	Ensalada Fabada completa logur  	Ensalada Tortilla de pataca Froita  
CEA				
Ensalada Guiso de choupa con pataca Pan integral e froita	Ensalada con mazá e picatostes Tortilla francesa Pan integral e iogur	Fervido de verduras Hamburguesa vexetal Pan integral e iogur	Revolto de espinacas com gambas Pan integral e froita	Peixe á prancha con ensalada Pan integral e froita

MENÚ PARA O XANTAR - SUXESTIÓNS PARA CEAS E ALMORZOS

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Día 27	Día 28	Día 29	Día 30	Día 31
ALMORZO				
Leite con cacao Unha fruta Torrada de pan con aceite de oliva e mel	logur Compota de mazá Galletas de avea	Mandarina Leite de avea Pan de centeo con marmelada	Toros de piña Leite con copos de avea	Leite con achicoria Froita
XANTAR				
Crema de cabaza Macarróns con chourizo e ovo cocido Froita 	Ensalada de brotes verdes con cenoria e tomate Peixe ao forno con pataca cocida e brócoli Froita 	Coliflor con ovo cocido Filete de tenreira con patacas fritas Froita 	Ensalada de leituga, tomate, cenoria relada, espárragos, millo doce, cebola, olivas sen oso e xouvas Polo á laranxa, Gornición de arroz branco salteado con algún chícharo logur 	Ensalada con sandia Lasaña de carne Froita 
CEA				
Ensalada variada Pescada á prancha con pataca cocida Froita	Patacas en salsa verde Tortilla de queixo con verduras Froita	Ensalada variada Fideuá de peixe con verduras Froita	Crema de porros Revolto de ovo con cogumelos e gambas Froita	Cabaciña á prancha Filete de polo Una froita