

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
			Ensalada de inverno (5,6) Tortilla de pataca (8) Froita, pan (2) e auga	Brócoli con allada Empanada de bonito (2,9) Froita, pan (2) e auga
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
Barquiñas de endivias con ensaladilla (5,8,9) Acelgas con pataca, ovo cocido e allada (8) Froita, pan (2) e auga	Crema verdelandia Guiso de POLO con verduras e arroz cocido Froita, pan (2) e auga	Caldo galego de repolo ou verzas Peixe branco á prancha con leituga (9) Froita, pan (2) e auga	Potaxe de fabas con cabaza Pizza vexetal SEN QUEIXO (2) Froita, pan (2) e auga	Ensalada verde con froita de tempada (5) Pasta con atún e pisto de verduras (2,9) Froita, pan (2) e auga
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
Crema de brócoli Ensalada de arroz con ovo (5,8,9) Froita, pan (2) e auga	Sopa de pasta (2) Pavo con champiñóns e ensalada mixta (5) Froita, pan (2) e auga	Ensalada arco da vella Nutricos (5) Bacallau o forno con verduras e patacas (9) Froita, pan (2) e auga	Potaxe de garavanzos con verduras Repolo con pataca e xamón con allada (5) Froita, pan (2) e auga	Coliflor con allada Pasta con cogomelos e gambas (2,3) Froita, pan (2) e auga
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
Lentellas con verduras Fideúa Outes (2) Froita, pan (2) e auga	Caldo de nabizas ou repolo Polo asado con verduras ao limón Froita, pan (2) e auga	Crema de cabaza Guiso de luras con verduras e arroz (4) Froita, pan (2) e auga	Ensalada verde con cenoria e remolacha relada (5) Tortilla de pataca (8) Froita, pan (2) e auga	Brócoli asado Peixe azul ao forno con patacas (9) Froita, pan (2) e auga
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>1</b>
Ensalada de pasta (2,5) Coliflor con ovo e bechamel gratinada (8) Froita, pan (2) e auga	Crema de cenoria Costela de porco con pataca cocida (9) Froita, pan (2) e auga	Sopa de pasta (2) Pescada a romana con ensalada (5) Froita, pan (2) e auga	Fabas estufadas con verduras Acelgas con pataca e xamón con allada (5) Froita, pan (2) e auga	Ensalada verde con cenoria relada (5) Peixe azul ao forno con verduras e arroz (9) Froita, pan (2) e auga

Natalia Hospido Dietista Nutricionista, Nº Col GA00110

