

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
4	5	6	7	8
Crema de verduras Ensalada de arroz con ovo (5,8,9) Froita, pan (2) e auga	Caldo de berza ou nabizas Coello con verduras ao forno e ensalada (5) Froita, pan (2) e auga			
11	12	13	14	15
Lentellas con verduras Paella con verduras Froita, pan (2) e auga	Sopa de pasta e verduras (2) Polo guisado con verdura e pataca Froita, pan (2) e auga	Crema de cabaza e batata Luras fritidas e leituga (4,5) Froita, pan (2) e auga	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
18	19	20	21	22
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	
25	26	27	28	29
	BON		NADAL	

Natalia Hospido Dietista Nutricionista, Nº Col GA00110

