

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
4	5	6	7	8
Crema de verduras Ensalada de arroz con ovo (5,8,9) Froita, pan sen glute e auga	Caldo de berza ou nabizas Coello con verduras ao forno e ensalada (5) Froita, pan sen glute e auga			
11	12	13	14	15
Fabas con verduras Paella con verduras Froita, pan sen glute e auga	Sopa de pasta sen glute e verduras Polo guisado con verdura e pataca Froita, pan sen glute e auga	Crema de cabaza e batata Luras fritidas e leituga (4,5) Froita, pan sen glute e auga	Ensalada de inverno (5,6) Tortilla de pataca (8) Froita, pan sen glute e auga	Brócoli con allada Pasta sen glute con atún e cogomelos(9) iogur (7), pan sen glute e auga
18	19	20	21	22
Barquiñas de endivias con ensaladilla (5,8,9) Acelgas con pataca, ovo cocido e allada (8) iogur (7) pan sen glute e auga	Crema verdelandia Guiso de tenreira con verduras e arroz cocido Froita, pan sen glute e auga	Caldo galego de repolo ou verzas Peixe branco á prancha con leituga (9) Froita, pan sen glute e auga	Potaxe de fabas con cabaza Pizza con base sen glute vexetal (7) Froita, pan sen glute e auga	
25	26	27	28	29
	BON		NADAL	

Natalia Hospido Dietista Nutricionista, N° Col GA00110

