

| LUNS   | MARTES   | MÉRCORES   | XOVES   | VENRES  |
|--|--|--|---|---|
| <b>4</b>   | <b>5</b>   | <b>6</b>   | <b>7</b>  | <b>8</b>  |
| Crema de verduras<br>Ensalada de arroz con ovo (5,8,9)<br>Froita, pan (2) e auga   | Caldo de berza ou nabizas<br>Coello con verduras ao forno e ensalada (5)<br>Froita, pan (2) e auga |  |   |   |
| <b>11</b>  | <b>12</b>  | <b>13</b>  | <b>14</b>   | <b>15</b>   |
| Lentellas con verduras<br>Paella con verduras<br>Froita, pan (2) e auga  | Sopa de pasta e verduras (2)<br>Polo guisado con verdura e pataca<br>Froita, pan (2) e auga        | Crema de cabaza e batata<br>Luras fritidas e leituga (4,5)<br>Froita, pan (2) e auga                 | Ensalada de inverno (5,6)<br>Tortilla de pataca (8)<br>Froita, pan (2) e auga | Brócoli con allada<br>Empanada de bonito (2,9)<br>logur (7), pan (2) e auga         |
| <b>18</b>  | <b>19</b>  | <b>20</b>  | <b>21</b>   | <b>22</b>   |
| Barquiñas de endivias con ensaladilla (5,8,9)<br>Acelgas con pataca, ovo cocido e allada (8)<br>logur (7) pan (2) e auga | Crema verdelandia<br>Guiso de tenreira con verduras e arroz cocido<br>Froita, pan (2) e auga       | Caldo galego de repolo ou verzas<br>Peixe branco á prancha con leituga (9)<br>Froita, pan (2) e auga | Potaxe de fabas con cabaza<br>Pizza vexetal (2,7)<br>Froita, pan (2) e auga   |   |
| <b>25</b>  | <b>26</b>  | <b>27</b>  | <b>28</b>   | <b>29</b>   |
|   | <b>BON</b>   |                    | <b>NADAL</b>  |  |

Natalia Hospido Dietista Nutricionista, Nº Col GA00110



**CEIP OUTES**
**CEAS DECEMBRO 2023**

| LUNS  | MARTES   | MÉRCORES   | XOVES  | VENRES  |
|---|--|--|--|---|
| <b>4</b>  | <b>5</b>   | <b>6</b>   | <b>7</b>   | <b>8</b>  |
| Filete de tenreira á prancha con ensalada e pataca cocida                         | Minestra de verduras con chícharos                   |  |  |   |
| <b>11</b>   | <b>12</b>  | <b>13</b>  | <b>14</b>  | <b>15</b>   |
| Revolto de champiñóns, cebola e espinacas   | Hélices de lentellas vermellas con pisto de verduras | <u>Roliños de pavo</u> con ensalada  | Pescada a galega con verduras                      | Hamburguesas de lentejas rojas con ensalada <sup>®</sup>                            |
| <b>18</b>   | <b>19</b>  | <b>20</b>  | <b>21</b>  | <b>22</b>   |
| Champiñóns asados recheos de gambas   | <u>Ensalada de lentellas</u>                         | Nuggets de polo <sup>®</sup> con ensalada  | Tortilla francesa de acelgas con queixo e ensalada |   |
| <b>25</b>   | <b>26</b>  | <b>27</b>  | <b>28</b>  | <b>29</b>   |
|  | <b>BON</b>   |  | <b>NADAL</b>                                       |  |

**Natalia Hospido Dietista Nutricionista, N° Col GA00110**
