

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
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
15	16	17	18	19
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
22	23	24	25	26
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
29	30	31	1	2
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	Ensalada verde con cebola e remolacha (5) Peixe branco con verduras e patacas ao forno (9) Froita, pan (2) e auga	Potaxe de garavanzos con verduras Pasta con pisto de verduras (2) Froita, pan (2) e auga	Minestra de verduras con patacas Peixe con salsa de verduras (9) Froita, pan (2) e auga

Natalia Hospido Dietista Nutricionista, N° Col GA00110

