

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
Crema de brócoli Ensalada de arroz con ovo (5,8,9) Froita, pan <u>sen glute</u> e auga	Sopa de <u>pasta sen glute</u> Pavo con champiñóns e ensalada mixta (5) Froita, pan <u>sen glute</u> e auga	Ensalada arco da vella Nutricoles (5) Bacallau o forno con verduras e patacas (9) logur (7), pan <u>sen glute</u> e auga	Potaxe de garavanzos con verduras Repolo con pataca e xamón con allada (5) Froita, pan <u>sen glute</u> e auga	Coliflor con allada <u>Pasta sen glute</u> con cogomelos e gambas (3) Froita, pan <u>sen glute</u> e auga
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<u>Chícharos con xamón</u> Fideúa <u>sen glute</u> Outes logur (7), pan <u>sen glute</u> e auga	Caldo de nabizas ou repolo Polo asado con verduras ao limón Froita, pan <u>sen glute</u> e auga	Crema de cabaza Guiso de luras con verduras e arroz (4) Froita, pan <u>sen glute</u> e auga	Ensalada verde con cenoria e remolacha relada (5) Tortilla de pataca (8) Froita, pan <u>sen glute</u> e auga	Brócoli gratinado con queixo (7) Peixe azul ao forno con patacas (9) Froita, pan <u>sen glute</u> e auga
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
Ensalada de <u>pasta sen glute</u> (5) Coliflor con ovo e bechamel gratinada (8) Froita, pan <u>sen glute</u> e auga	Crema de cenoria Costela de porco con pataca cocida (9) Froita, pan <u>sen glute</u> e auga	Sopa de <u>pasta sen glute</u> Pescada a romana con ensalada (5) Froita, pan <u>sen glute</u> e auga	Fabas estufadas con verduras Acelgas con pataca e xamón con allada (5) logur (7), pan <u>sen glute</u> e auga	Ensalada verde con cenoria relada (5) Peixe azul ao forno con verduras e arroz (9) Froita, pan <u>sen glute</u> e auga
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
Crema de verduras Ensalada de arroz con ovo (5,8,9) Froita, pan <u>sen glute</u> e auga	Caldo de berza ou nabizas Coello con verduras ao forno e ensalada (5) Froita, pan <u>sen glute</u> e auga	Ensalada verde con cebola e remolacha (5) Peixe branco con verduras e patacas ao forno (9) logur (7), pan <u>sen glute</u> e auga	Potaxe de garavanzos con verduras <u>Pasta sen glute</u> con pisto de verduras Froita, pan <u>sen glute</u> e auga	Minestra de verduras con patacas Peixe con salsa de verduras (9) Froita, pan <u>sen glute</u> e auga

Natalia Hospido Dietista Nutricionista, Nº Col GA00110

