

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 Nutricoles (5) Bacallau o forno con verduras e patacas (9) logur (7), 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) logur (7), 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 gratinado con queixo (7) 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) logur (7), 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) logur (7), 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



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
Raxo salteado con pemento asado e champiñóns	Arroz integral con verduras e chícharos	<u>Ensalada de judías verdes</u>	Verduras ao forno con patacas gajo e ovo á prancha	Crema de brócoli [®] con fabas salteaos
15	16	17	18	19
Sartén de ovos con verdura	<u>Garbanzos a la jardinera</u>	Tenreira asada con ensalada	Calabaza especiada [®] con dorada	Hélices de garavanzo con brócoli e sasa de queixo azul
22	23	24	25	26
Barquiñas de leituga [®]	Tosta de hummus con rúcula e crudités	Ensalada mixta con polo á prancha	<u>Fajipizza</u> con ovo	Lentellas con verduriñas
29	30	31	1	2
Filete de tenreira á prancha con ensalada e pataca cocida	Minestra de verduras con chícharos	Pimientos de piquillo rellenos de bonito [®]	<u>Tortilla de espinacas e queixo de cabra</u>	Fabas vermellas salteadas con cabaza e coliflor

Natalia Hospido Dietista Nutricionista, N° Col GA00110

