

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
Lentellas con verduras Paella con verduñas Froita, pan (2) e auga	Sopa de pasta e verduras (2) Polo guisado con verdura e pataca Froita, pan (2) e auga	Crema de cabaza e batata Luras fritidas e leituga (4,5) Froita, pan (2) e auga	Ensalada de inverno (5,6) Tortilla de pataca (8) Froita, pan (2) e auga	Brócoli con allada Empanada de bonito (2,9) Froita, pan (2) e auga
<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
			Ensalada verde con froita de tempada (5) Pasta con atún e pisto de verduras (2,9) Froita, pan (2) e auga	Potaxe de fabas con cabaza Pizza vexetal SEN QUEIXO (2) Froita, pan (2) e auga
<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
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) 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
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>1</b>
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

Natalia Hospido Dietista Nutricionista, N° Col GA00110

