

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
Fabas con verduras Paella con verduriñas Froita, pan <u>sen glute</u> e auga	Sopa de pasta <u>sen glute</u> e verduras Polo guisado con verdura e pataca Froita, pan <u>sen glute</u> e auga	Crema de cabaza e batata Luras fritidas e leituga (4,5) Froita, pan <u>sen glute</u> e auga	Ensalada de inverno (5,6) Tortilla de pataca (8) Froita, pan <u>sen glute</u> e auga	Brócoli con allada <u>Pasta sen glute</u> con atún e cogomelos(9) logur (7), pan <u>sen glute</u> e auga
<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
			Potaxe de fabas con cabaza Pizza <u>con base sen glute</u> vexetal (2,7) Froita, pan <u>sen glute</u> e auga	Ensalada verde con froita de tempada (5) <u>Pasta sen glute</u> con atún e pisto de verduras (2,9) Froita, pan <u>sen glute</u> 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 <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 Nutricos (5) Bacallau o forno con verduras e patacas (9) logur (7), pan <u>sen glute</u> e auga	Potaxe de garavanzos con verduras Rexo 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>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>1</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

Natalia Hospido Dietista Nutricionista, Nº Col GA00110

