

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
5	6	7	8	9
Lentellas con verduras Paella con verduriñas 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) logur (7), pan (2) e auga
12	13	14	15	16
			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 (2,7) Froita, pan (2) e auga
19	20	21	22	23
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) 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
26	27	28	29	1
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

Natalia Hospido Dietista Nutricionista, N° Col GA00110



CEIP OUTES

CEAS FEBREIRO 2023

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
5	6	7	8	9
Revolto de champiñóns, cebola e espinacas	Hélices de lentellas vermellas con pisto de verduras	<u>Roliños de pavo</u> con ensalada	Pescada a galega con verduras	Hamburguesas de lentejas rojas con ensalada [®]
12	13	14	15	16
			Garavanzos salteados con espinacas e cogumelos	Tortilla francesa de acelgas con queixo e ensalada
19	20	21	22	23
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
26	27	28	29	1
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

Natalia Hospido Dietista Nutricionista, N° Col GA00110

