

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
6	7	8	9	10
Garavanzos con verduras Paella con verduras logur (7), pan sen glute e auga	Ensalada de leituga, tomate, cenoria e cebola (5) Raxo de porco con arroz e salsa de tomate Froita, pan sen glute e auga	Crema de cabaciña Caldeira de peixe con pataca e verduras (9) Froita, pan sen glute e auga	Ensalada Cuartoutes (5,8) Tortilla de pataca (8) Froita, pan sen glute e auga	Brócoli con allada Peixe azul ao forno con pasta sen glute e salsa de verduras (9) Froita, pan sen glute e auga
13	14	15	16	17
Ensalada de arroz (5,9) Acelgas con allada e ovo cocido (8) Froita, pan sen glute e auga	Fabas estufadas con verduras Xudías con allada Froita, pan sen glute e auga	Crema de porro Pasta sen glute con gambas e cogomelos (3) Froita, pan sen glute e auga	Ensalada verde con cenoria e remolacha (5) Pavo con arroz e champiñóns logur (7), pan sen glute e auga	FESTIVO
20	21	22	23	24
FESTIVO	Sopa de fideos sen glute Guiso de tenreira con verduras e leituga Froita, pan sen glute e auga	Repolo con pataca e allada Pescada a romana sen glute (8,9) logur (7), pan sen glute e auga	Ensalada arco da bella Nutricoles (5) Pizza con base sen glute con verduras e bonito (9) Froita, pan sen glute e auga	Ensalada de garavanzos (5) Espaguetis sen glute con boloñesa Nutricoles Froita, pan sen glute e auga
27	28	29	30	31
Ensalada de pasta sen glute (5) Xudías con ovo e allada (8) Froita, pan sen glute e auga	Potaxe de garavanzos Fideúa sen glute Outes logur (7), pan sen glute e auga	Ensalada Sextoutes (5,6,9) Guiso de luras con verduras e pataca (4) Froita, pan sen glute e auga	Crema de cenoria Polo con salsa de verduras e arroz Froita, pan sen glute e auga	Coliflor con pataca e allada Peixe azul ao forno con ensalada (9) Froita, pan sen glute e auga

Natalia Hospido Dietista Nutricionista, N° Col GA00110

