

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
6	7	8	9	10
Lentellas con verduras Paella con verduras logur (7), pan (2) e auga	Ensalada de leituga, tomate, cenoria e cebola (5) Raxo de porco con arroz e salsa de tomate Froita, pan (2) e auga	Crema de cabaciña Caldeira de peixe con pataca e verduras (9) Froita, pan (2) e auga	Ensalada Cuartoutes (5,8) Tortilla de pataca (8) Froita, pan (2) e auga	Brócoli con allada Peixe azul ao forno con pasta e salsa de verduras (2,9) Froita, pan (2) e auga
13	14	15	16	17
Ensalada de arroz (5,9) Acelgas con allada e ovo cocido (8) Froita, pan (2) e auga	Fabas estufadas con verduras Xudías con allada Froita, pan (2) e auga	Crema de porro Pasta con gambas e cogomelos (2,3) Froita, pan (2) e auga	Ensalada verde con cenoria e remolacha (5) Pavo con arroz e champiñóns logur (7), pan (2) e auga	FESTIVO
20	21	22	23	24
FESTIVO	Sopa de fideos (2) Guiso de tenreira con verduras e leituga Froita, pan (2) e auga	Repolo con pataca e allada Pescada a romana (2,9) logur (7), pan (2) e auga	Ensalada arco da bella Nutricoles (5) Empanada de bonito (2,9) Froita, pan (2) e auga	Ensalada de garavanzos (5) Espaguetis con boloñesa Nutricoles (2) Froita, pan (2) e auga
27	28	29	30	31
Ensalada de pasta (2,5) Xudías con ovo e allada (8) Froita, pan (2) e auga	Potaxe de garavanzos Fideúa Outes (2) logur (7), pan (2) e auga	Ensalada Sextoutes (5,6,9) Guiso de luras con verduras e pataca (4) Froita, pan (2) e auga	Crema de cenoria Polo con salsa de verduras e arroz Froita, pan (2) e auga	Coliflor con pataca e allada Peixe azul ao forno con ensalada (9) Froita, pan (2) e auga

Natalia Hospido Dietista Nutricionista, Nº Col GA00110



CEIP OUTES

CEAS MAIO 2024

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
6	7	8	9	10
<u>Ensaladilla</u>	Pescada con verduras en papillote	<u>Guiso express de fabas</u>	Nuggets caseiros de polo con ensalada básica con froita de tempada	Arroz integral con verduras e chícharos
13	14	15	16	17
Garavanzos salteados con verduriñas	<u>Macarróns con brócoli</u> e raxo de polo	<u>Quinoa con verduras e ovo</u>	Verduras salteadas con rapante á prancha	FESTIVO
20	21	22	23	24
FESTIVO	<u>Espaguetis de calabaciña salteados con cogumelos e langostinos</u>	<u>Tortilla de espinacas con ensalada</u>	Ensalada de tempada con hamburguesa caseira de pavo	Crema de chícharos Mini pizzas de cabaciña con tomate e queixo
27	28	29	30	31
<u>Salteado de batata, polo e espinacas</u>	<u>Ensalada con albaricoque</u>	Falafel de lentellas con ensalada	Patacas gajo e verduras asadas con ovo á prancha	Hamburguesa de garavanzos e brócoli

Natalia Hospido Dietista Nutricionista, N° Col GA00110

