

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

Natalia Hospido Dietista Nutricionista, Nº Col GA00110

