

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<b>2</b> Ensalada de pasta (2,5) Acelgas con ovo cocido e allada (8) logur (7), pan (2) e auga	<b>3</b> Sopa de arroz Guiso de tenreira con verduras e leituga (5) Froita, pan (2) e auga	<b>4</b> Brócoli con pataca en allada Pescada a romana (2,8,9) Froita, pan (2) e auga	<b>5</b> Ensalada de lentellas (5) Pasta con boloñesa Nutricos (2) Froita, pan (2) e auga	<b>6</b> Ensalada de tomate (5) Empanada de bonito (2,9) Froita, pan (2) e auga
<b>9</b> Ensalada de arroz (5,9) Xudías con ovo con allada (8) Froita, pan (2) e auga	<b>10</b> Potaxe de garavanzos Fideuá de Outes (2) logur (7), pan (2) e auga	<b>11</b> Ensalada verde con froita de tempada (5) Guiso de luras con verduras e pataca (4) Froita, pan (2) e auga	<b>12</b> <b>FESTIVO</b>	<b>13</b> Coliflor con pataca e allada Peixe azul ao forno con ensalada (5,9) Froita, pan (2) e auga
<b>16</b> Lentellas con verduras Paella con verduriñas logur (7), pan (2) e auga	<b>17</b> Brócoli con allada Costela de porco con patacas ao forno Froita, pan (2) e auga	<b>18</b> Crema de cabaciña Peixe branco cocido con pataca (9) Froita, pan (2) e auga	<b>19</b> Ensalada de outono (5,6) Tortilla de pataca (8) Froita, pan (2) e auga	<b>20</b> Acelgas con pataca e allada Peixe azul ao forno (9) Froita, pan (2) e auga
<b>23</b> Ensaladilla (5,8,9) Coliflor con ovo e bechamel, gratinada (8) Froita, pan (2) e auga	<b>24</b> Ensalada arco da bella Nutricos (5) Fabas estufadas con verduras Froita, pan (2) e auga	<b>25</b> Xudías con allada Pasta con cogomelos e gambas (2,3) Froita, pan (2) e auga	<b>26</b> Crema de porro Pavo con arroz e champiñóns logur (7), pan (2) e auga	<b>27</b> Minestra de verduras Peixe con salsa de verduras e pataca (9) Froita, pan (2) e auga
<b>30</b> Ensalada de pasta (2,5) Acelgas con ovo cocido e allada (8) logur (7), pan (2) e auga	<b>31</b> Sopa de arroz Guiso de tenreira con verduras e leituga (5) Froita, pan (2) e auga	<b>1</b> <b>FESTIVO</b>	<b>2</b>	<b>3</b>

Natalia Hospido Dietista Nutricionista, Nº Col GA00110

