

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

Natalia Hospido Dietista Nutricionista, Nº Col GA00110

