

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
			8	9
11 Ensalada de arroz (5,9) Xudías con ovo con allada (8) Froita, <u>pan sen glute</u> e auga	12 Potaxe de garavanzos Fideuá de Outes <u>sen glute</u> logur (7), <u>pan sen glute</u> e auga	13 Ensalada verde con froita de tempada (5) Guiso de luras con verduras e pataca (4) Froita, <u>pan sen glute</u> e auga	14 Crema de cenoria Polo con salsa de verduras e arroz Froita, <u>pan sen glute</u> e auga	15 Coliflor con pataca e allada Peixe azul ao forno con ensalada (5,9) Froita, <u>pan sen glute</u> e auga
18 <u>Garavanzos con verduras</u> Paella con verduriñas logur (7), <u>pan sen glute</u> e auga	19 Brócoli con allada Costela de porco con patacas ao forno Froita, <u>pan sen glute</u> e auga	20 Crema de cabaciña Peixe branco cocido con pataca (9) Froita, <u>pan sen glute</u> e auga	21 Ensalada de outono (5,6) Tortilla de pataca (8) Froita, <u>pan sen glute</u> e auga	22 Acelgas con pataca e allada Peixe azul ao forno (9) Froita, <u>pan sen glute</u> e auga
25 Ensaladilla (5,8,9) Coliflor con ovo e bechamel, gratinada (8) Froita, <u>pan sen glute</u> e auga	26 Ensalada arco da bella Nutricos (5) Fabas estufadas con verduras Froita, <u>pan sen glute</u> e auga	27 Xudías con allada Pasta <u>sen glute</u> con cogomelos e gambas (3) Froita, <u>pan sen glute</u> e auga	28 Crema de porro Pavo con arroz e champiñóns logur (7), <u>pan sen glute</u> e auga	29 <b>FESTIVO</b>

Natalia Hospido Dietista Nutricionista, N° Col GA00110

