

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
			8	9
11 Ensalada de arroz (5,9) Xudías con ovo con allada (8) Froita, pan (2) e auga	12 Potaxe de garavanzos Fideuá de Outes (2) logur (7), pan (2) e auga	13 Ensalada verde con froita de tempada (5) Guiso de luras con verduras e pataca (4) Froita, pan (2) e auga	14 Crema de cenoria Polo con salsa de verduras e arroz Froita, pan (2) e auga	15 Coliflor con pataca e allada Peixe azul ao forno con ensalada (5,9) Froita, pan (2) e auga
18 Lentellas con verduras Paella con verduriñas logur (7), pan (2) e auga	19 Brócoli con allada Costela de porco con patacas ao forno Froita, pan (2) e auga	20 Crema de cabaciña Peixe branco cocido con pataca (9) Froita, pan (2) e auga	21 Ensalada de outono (5,6) Tortilla de pataca (8) Froita, pan (2) e auga	22 Acelgas con pataca e allada Peixe azul ao forno (9) Froita, pan (2) e auga
25 Ensaladilla (5,8,9) Coliflor con ovo e bechamel, gratinada (8) Froita, pan (2) e auga	26 Ensalada arco da bella Nutricos (5) Fabas estufadas con verduras Froita, pan (2) e auga	27 Xudías con allada Pasta con cogomelos e gambas (2,3) Froita, pan (2) e auga	28 Crema de porro Pavo con arroz e champiñóns logur (7), pan (2) e auga	29 FESTIVO

Natalia Hospido Dietista Nutricionista, N° Col GA00110



