

































	PRIMEIRA	SEGUNDA	TERCEIRA	CUARTA
LUNS	Crema de cenoria (cenoria, porro, pataca, aceite de oliva) Tortilla de pataca e cabaza (ovo, cebola, pataca e cabaza) Froita 	Crema de brócoli (brócoli, porro, pataca, cebola, leite, caldo de verduras, aceite de oliva) Tenreira guisada con salsa de tomate caseira e champiñóns Froita	Coliflor/ Brócoli Paella Froita	Ensalada de leituga e tomate Arroz con polo e verduras Froita
PROPOSTA DE CEA	Ensalada de tomate e aguacate Linguado con quinoa  Froita	Verduras á grella Tortilla francesa  Froita	Ensalada de pavo, mazá, piña, verduras frescas e pataca	Maruca con verduras e patacas estufadas  Froita
MARTES	Lentellas con verduras Lombo de corvina á prancha (con pementos, porro e cebola salteados) Froita	Crema de cenoria (cenoria, cebola, porro e aceite de oliva)  Linguado con verduras e pataca Froita	Fabada vexetal Luras con pataca e tomate  Froita	Salteado de chicharos Peixe espada con ensalada  Froita
PROPOSTA DE CEA	Fideguá con verduras e ovo cocido Froita  	Ensalada de tomate e aguacate Guiso de carne Froita	Ensalada variada Revolto de ovo con espinacas  Froita	Ensaladilla con olivas  Froita
MÉRCORES	Minestra de verduras Arroz caldoso con polo (con: calabaciño, porro, caldo de polo, AOVE) Froita	Sopa de verduras Hamburguesa de polo caseira (polo, ovo, verduras e pan relado) Froita	Ensalada de leituga, amorodos e mazá Pasta con champiñóns, tomate e xarda Froita  	Ensalada de leituga e tomate Macarróns con atún (ensalada) Froita  
PROPOSTA DE CEA	Robaliza ao forno con verduras e pataca Froita 	Ensalada de aguacate e tomate Pescada con verduras e arroz Froita 	Espárragos trigueiros á prancha Polo asado con patacas asadas Froita	Ensalada de leituga, tomate, pemento e tenreira guisada con pataca cocida Froita
XOVES	Dados de tomate con queixo e aliño Pescada en salsa verde con pataca (porro, cenoria, allo, espárragos, caldo de peixe, aceite)  Froita	Crema de chicharos (cabaciño, cenoria, cebola, chicharos e AOVE) Tortilla de pataca Froita 	Sopa de verduras Tortilla de pataca e coliflor  Froita	Garavanzos con espinacas (en pucheiro)  Calamares con pisto de verduras Froita
PROPOSTA DE CEA	Xudías verdes salteadas con tomate e tacos de pavo Froita	Xurelo á plancha con coliflor e arroz  Froita	Ensalada de leituga e mazá Lombo á prancha con puré de pataca Froita	Verduras á grella (berenxena, tomate, setas...) Costela ó forno con pataca Froita
VENRES	Sopa de verduras Pasta con boloñesa de tenreira Froita 	Pasta con salsa de tomate, cabaciño e cenoria Melva en salsa (con, tomate triturado e verduras) Froita  	Ensalada de leituga, fresas e aguacate Empanada caseira   Froita	Acelga con allada Pavo con champiñóns e gornición de ensalada Froita
PROPOSTA DE CEA	Champiñóns salteados con pementos, tomate, arroz e dourada Froita 	Crema de cabaza Abadexo con verdura e pataca ó forno Froita 	Fideuá de verduras con ovo cocido Froita  	Tortilla francesa con gornición de cabaciño  Froita