

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
08/01/2024	09/01/2024	10/01/2024	11/01/2024	12/01/2024
CREMA CAMPEIRA	GARAVANZOS CON CHOURIZO	MINESTRA SALTEADA	SOPA DE PIÑONS	LENTELLAS A CASEIRA
MACARRONS INTEGRAIS CON BOLOÑESA VEXETAL	PESCADA EN SALSA VERDE	POLO O ALLO	XARDA A MARIÑEIA	TORTILLA DE CABACIÑA
IOGUR NATURAL	PATACAS O VAPOR CON PEREXIL	ARROZ	BRECOL E CENORIA	LEITUGA E MILLO
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>	MANDARINA	MAZA	PERA	KIWI
Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural	Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita	Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita
<i>Tortilla de francesa con patacas e verduras</i>	<i>Verduras con magro salteado e patacas</i>	<i>Coliflor salteada con bacallao e pataca</i>	<i>Lasaña de peixe e espinacas</i>	<i>Peixe o forno con arroz integral</i>
15/01/2024	16/01/2024	17/01/2024	18/01/2024	19/01/2024
CALDO GALEGO	SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS	FABAS CON VERDURAS	CREMA DE CABAZA E CABACIÑA	XUDIAS VERDES CON ALLADA E PATACA
TAQUIÑO DE POLO GUISADO CON MACARRONS	LOMBO NATURAL ADUBADO	BACALLAO GUISADO CON PATACAS	TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ INTEGRAL	PESCADA O FORNO
MAZA	PATACAS ESTUFADAS	PERA	LARANXA	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>	IOGUR NATURAL	PERA	LARANXA	PLATANO
Vaso de leite, cereais de avena e froita	Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita	Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamon serrano. Froita	Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita
<i>Cabaciña rechea de atún e pataca cocida</i>	<i>Tortilla de berenxena con ensalada de tomate</i>	<i>Minestra de verduras con taquiños de lombo</i>	<i>Rapante con patacas e bastonciños de cabaciña</i>	<i>Verduras guisadas con dados de lombo</i>
22/01/2024	23/01/2024	24/01/2024	25/01/2024	26/01/2024
CREMA DE XUDIAS	LENTELLAS GUISADAS	CREMA DE CENORIA	MACARRONS INTEGRAIS CON TOMATE	SOPA DE VERDURAS
REDONDO DE PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA	TORTILLA DE PATACA	PAELLA DE POLO CON VERDURAS	GARAVANZOS CON BACALLAO	GUISO DE PORCO CON PATACAS
PATACAS O VAPOR	TOMATE NATURAL	MAZA	PERA	KIWI
IOGUR NATURAL	MANDARINA	MAZA	PERA	KIWI
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>	MANDARINA	MAZA	PERA	KIWI
Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, cereais con mel. Froita	Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita	Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita
<i>Tortilla francesa con ensalada variada</i>	<i>Fideos con lomo e verduras</i>	<i>Salmon a prancha con salteado de verduras e patacas</i>	<i>Minestra de verduras con taquiños de tenreira</i>	<i>Ensalada de atún e pataca cocida</i>
29/01/2024	30/01/2024	31/01/2024	01/02/2024	02/02/2024
LENTELLAS A CASEIRA CON CHOURIZO	CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ	SOPA DE FIDEOS		
POLO ASADO	PESCADA EN SALSA DE PORROS	LOMBO ASADO		
MINESTRA SALTEADA	CODIÑOS SALTEADOS	PATACAS GUISADAS		
PERA	MAZA	IOGUR NATURAL		
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>	MAZA	IOGUR NATURAL		
Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita		
<i>Rapante con patacas e bastonciños de cabaciña</i>	<i>Xudias verdes con dados de tenreira</i>	<i>Brocoli salteado con salmon e pataca</i>		