

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
		1	2	3
		FESTIVO	- Sopa de verduras. - Filetes de pescada con pataca cocida. - Iogur.	- Crema de coliflor e calabacín. - Polo ao forno con pementos. - Froita
6	7	8	9	10
- Ensalada mixta con sardiñas, olivas, espárragos cenoria e atún. - Zorza con patacas. - Froita	- Empanada de polo. - Filetes de bacallao con ensalada de tomate e cebola. - Froita.	- Minestra de verduras. - Fideuá de berberechos e mexillóns. - Iogur.	- Caldo de verduras. - Atún vermello con ensalada de leituga e tomate. - Froita.	- Arroz con ovo, atún, olivas, millo, espárragos e maionesa. - Costela ao forno con ensalada de tomate e cebola. - Froita.
3	14	15	16	17
- Crema de cabaza. - Guiso de tenreira con patacas. -Froita.	- Xudías con ovo. - Lasaña de atún. - Froita.	- Guisantes con xamón. - Lombo de porco con arroz. - Froita.	- Potaxe de garavanzos con espinacas. - Filetes de pescada con guarnición de guisantes, champiñóns e cenoria. - Iogur.	DÍA DAS LETRAS GALEGAS
20	21	22	23	24
- Minestra de verduras. - Albóndegas con salsa de tomate e arroz. - Froita.	- Ensaladiña rusa. - Salmón ao forno con ensalada de tomate e leituga. - Froita.	- Crema de cenoria. - Espaguetes carbonara. - Iogur.	- Sopa. - Polbo con cachelos. - Froita.	- Ensalada de leituga, tomate, cebola e olivas. -Tortilla de xamón e queixo. Froita.
27	28	29	30	31
- Sardiñas con tomate e cebola. - Hamburguesa con arroz. - Froita	- Sopa de verduras. - Guiso de luras con patacas. - Froita.	- Brócoli con ovo. - Peituga de polo con ensalada de tomate e leituga. - Iogur.	- Crema de cabaza e cenoria. - Macarróns con salsa de tomate gambas e champiñóns. - Froita.	- Ensalada mixta con sardiñas, olivas, espárragos cenoria e ovo cocido. - Pizza de xamón e queixo. - Froita.