



Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
29 1.- Crema de calabacín e patacas 2.- Milanesa de porco con arroz en branco S.- Mazá	30 1.- Menestra de verduras 2.- Guiso de polbo con patacas S.- Plátano	1 NON LECTIVO	2 1.- Ensalada de mexillóns, tomate e olivas 2.- Macarróns con atún e salsa de tomate S.- Mandarina	3 1.- Fabas guisadas con arroz 2.- Revuelto de espinacas S.- Sobremesas variadas
6 1.- Croquetas de bacallau con ensalada de leituga, tomate e cebola 2.- Fabas con arroz e verduras S.- Pera	7 1.- Ensalada de leituga, tomate, millo e olivas. 2.- Albóndegas á xardineira con patacas dado S.- Mazá	8 1.- Empanada de polo 2.- Tortilla patacas con pisto verduras S.- Plátano	9 1.- Faixas con leituga, tomate e atún 2.- Fideuá con bacallau, mexillóns e verduras S.- Mandarina	10 1.- Ensaladilla 2.- Pescada ao al forno con tomate e pataca panadera S.- Sobremesas variadas
13 1.- Ensalada con tomate, leituga, queixo fresco e olivas negras 2.- Filete de polo á grella con patacas S.- logur	14 1.- Revolto de acelgas con rustrido de allos tenros 2.- Espagueti con pavo e berenxena S.- Plátano	15 1.- Ensalada de garavanzos con olivas, tomate, pemento vermello, ovo cocido 2.- Guiso de choupa S.-Mazá	16 	17
20 1.- Fingers de polo con ensalada de leituga 2.- Lentellas estofadas S.- Pera	21 1.- Ovos recheos de atún con ensalada de tomate, cebola e millo 2.- Paella mariñeira S.-Mazá	22 1.- Crema de cabaza 2.- Tenreira asada con pasta e cenoria S.-Macedonia de froitas	23 1.- Calabacín gratinado 2.- Filete de pescada empanada con ensalada de leituga S.- Plátano	24 1.- Ensalada de sardinilla, pataca cocida, tomate, cebola e limón 2.- Cuscús con polo e verduras S.- Sobremesas variadas
27 1.- Empanadillas de polo 2.- Chícharos con xamón, ovo e cenoria S.- logur	28 1.- Tostas con tomate, queixo e atún 2.- Ensalada morna de arroz, cenoria, chícharos e millo S.- Pera	29 1.- Melón con xamón 2.- Luras á romana con ensalada de tomate S.- Plátano	30 1.- Crema de cenorias con patacas 2.- Pescada á mariñeira con patacas S.- Sandía	31 1.- Ensalada de leituga, tomate e millo 2.- Milanesa con puré de pataca S.- Sobremesas variados

Pregamos **que se precisan una dieta especial (astrinxente, branda, etc.) nolo comuniquen por whatapp (por escrito, no audios) no tlf de cociña 672 86 44 01**

Para a elaboración deste plan mensual de menús seguironse as pautas nutricionais do plan Xermola da Xunta de Galicia e da Consellería de Sanidade