



| LUNS 1 | MARTES 2 | MÉRCORES 3 | XOVES 4 | VENRES 5 |
|--|---|--|--|---|
| DÍA NON LECTIVO | - Ensalada de froitos secos. (7) - Espaguete boloñesa. (4) - Froita. | - Sopa de hortalizas e estrelas.(4) - Aliñas de polo asadas con patacas cocidas. - Froita. | - Xudías á rioxana. - Chipiróns guisados con arroz.(12) - Froita. | - Ensalada tropical.(12) - Empanada de atún.(4,12) -Froita. |
| LUNS 8 | MARTES 9 | MÉRCORES 10 | XOVES 11 | VENRES 12 |
| - Sopa de cabelo fino con verduras.(4) - Longaniza de pavo con arroz branco. - Froita. | - Lentellas. - Peixe do día con ensalada (12) -Froita. | - Tostas de pementos e queixo de Arzúa.(8) - Estofado de tenreira e verduras. - Froita | - Brócoli con allada, xamón e ovo cocido.(11) - Rape guisado con patacas e verduras. (12) | - Ensalada tricolor en dúas salsas.(4) -Milanesa de polo.(4) -Froita. |
| LUNS 15 | MARTES 16 | MÉRCORES 17 | XOVES 18 | VENRES 19 |
| - Crema de calabacín. - Macarróns guisados con atún.(12) - Froita. | - Fabada asturiana. - Peixe do día con ensalada. (12) - Froita. | - Ensalada de legumes.(11) - Churrasco con patacas cocidas. -Froita. | - Coliflor con allada.(11) - Marmitako de salmón. (12) - Lácteo ecolóxico.(8) | - Sardiñas con tomate e queixo fresco.(12) - Fideuá de polo con verduras.(4) |
| LUNS 22 | MARTES 23 | MÉRCORES 24 | XOVES 25 | VENRES 26 |
| - Crema de cabaza e cenoura. - Brocheta de polo con arroz pilaf. - Froita. | - Callos á madrileña. - Merluza á romana con ensalada. (12) - Froita. | - Ensalada mixta.(12) -Tortilla española.(11) - Froita. | - Fajitas con xamón e queixo.(4,8) - Arroz á mariñeira. (12) | - Empanadillas caseiras con atún.(4,8,12) - Pota guisada con fideos e verduras.(4) |
| LUNS 29 | MARTES 30 | <ul style="list-style-type: none"> • ENSALADA DE FROITOS SECOS: leituga, tomate, cebola e noces. • ENSALADA TROPICAL: leituga, tomate, atún e piña. • ENSALADA TRICOLOR: pasta, xamón york, atún e mahonesa. • ENSALADA DE LEGUMES: garabanzos, leituga, tomate,cebola, pemento e ovo. • ENSALADA MIXTA: leituga, tomate, atún e cenoura. | | |
| -Sopa de hortalizas.(4) -Zorza de pavo con arroz. _Froita | - Caldo galego. - Peixe do día con ensalada.(12) - Froita | | | |



-Os menús poden sufrir modificacións por causas alleas ao servizo de comedor ou por organización.
-Traballamos con produtos ecolóxicos.
-As froitas, verduras e hortalizas subministradas son de tempada e proximidade.
-Usamos aceite de oliva virxe extra nos nosos menús (AOVE)
-O pan é fresco de cada día.
-Ofertamos auga como única bebida.
-Usamos sal iodada nas elaboracións.
-Dispoñemos de menús especiais por motivos de saúde ou relixiosos.
-Ofrecemos variedade de hortalizas nas ensaladas (trocadero, iceberg, romana, escarola, rúcula...) e de tomates (redondo, pera,raf, cherry...)

