

## LUNS

## MARTES

## MÉRCORES

## XOVES

## VENRES

Semana 1 ó 5

Brécol con allada  
Filete de palometa  
Arroz branco  
Froita  
**\*Pasta con tomate**

Xudías verdes con xamón  
Estufado de pavo  
Patacas e verduras  
Froita  
**\*Verduras e filete de lombo**

Croquetas con tomate e remolacha  
Lentellas con patacas  
xamón e chourizo  
Froita  
**\*Revolto de ovos con gambas**

Minestra de verduras  
Guiso de tenreira  
Fideos  
logur  
**\*Peixiños fritos con ensalada**

Puré de pataca  
Salmón  
Arroz e verduras  
Froita  
**\*Sopa de estrelas e filete**

Semana 8 ó 11

Fabas con verduras  
Arroz mariñeiro con atún  
Froita  
**\*Salchichas con patacas**

Crema de cenoria  
Polo guisado  
Fideos  
Froita  
**\*Ovos fritos con arroz**

Crema de verduras  
Canelóns de atún  
Verduras  
Froita  
**\*Costeleta de porco con patacas**

Coliflor con allada  
Bacallao  
Arroz e verduras  
logur  
**\*Pizza caseira**

**FESTIVO**

Semana 15 ó 19

Xudías verdes con xamón  
Pescada guisada  
Arroz e verduras  
Froita  
**\*Tortilla con ensalada**

Crema de verduras  
Estufado de pavo  
Patacas e verduras  
logur  
**\*Pasta boloñesa**

Chícharos con xamón  
Arroz mariñeiro con mexilóns  
Froita  
**\*Empanada galega**

Crema de cenoria  
Guiso de tenreira  
Arroz e verduras  
Froita  
**\*Peixe á romana con ensalada**

Caldo galego  
Bacallao  
Arroz e verduras  
Froita  
**\*Hamburguesa con patacas**

Semana 22 ó 26

Garavanzos vexetais  
Sardinilla  
Ensalada de tomate  
Froita  
**\*Sopa de estrelas e filete**

Crema de verduras  
Polo asado  
Pataca cocida  
logur  
**\*Salchichas e arroz con tomate**

Sopa de peixe e verdura  
Tortilla francesa  
Espinacas  
Froita  
**\*Filete de lombo con patacas fritas**

Brécol con cenoria  
Carne estufada  
Patacas e verduras  
Froita  
**\*Variñas de pescada con ensalada**

Lentellas estufadas  
Guiso de luras  
Patacas  
Froita  
**\*Sándwich mixto vexetal**

Semana 29 ó 31

Brécol con allada  
Filete de palometa  
Arroz branco  
Froita  
**\*Ovos fritos con patacas**

Xudías verdes con xamón  
Estufado de pavo  
Patacas e verduras  
Froita  
**\*Filete de tenreira con ensalada**

Croquetas con tomate e remolacha  
Lentellas con patacas  
xamón e chourizo  
Froita  
**\*Filete de peixe á romana**

A valoración nutricional é para o rango de idade de 7-9 anos e non inclúe pan.

Inclúe pan e auga  
Recomendacións para a cea\*