

## LUNS

## MARTES

## MÉRCORES

## XOVES

## VENRES

Semana 1 ó 1

Semana 4 ó 8

Semana 11 ó 15

Semana 18 ó 22

Semana 25 ó 28

|   |   |   |  |  |
|---|---|---|--|--|
|   |   |   |  | Lentellas estufadas<br>Guiso de luras<br>Patacas<br>Froita<br><b>*Sándwich mixto vexetal</b>     |
| Brécol con allada<br>Filete de palometa<br>Arroz branco<br>Froita<br><b>*Pasta con tomate</b>             | Xudías verdes con xamón<br>Estufado de pavo<br>Patacas e verduras<br>Froita<br><b>*Verduras e filete de lombo</b> | Croquetas polo, tomate e remolacha<br>Lentellas con patacas<br>xamón e chourizo<br>Froita<br><b>*Revolto de ovos con gambas</b> | Minestra de verduras<br>Guiso de tenreira<br>Fideos<br>logur<br><b>*Peixiños fritos con ensalada</b>           | Crema de verduras<br>Canelóns de atún<br>Verduras<br>Froita<br><b>*Sopa de estrelas e filete</b> |
| Puré de pataca<br>Salmón<br>Arroz e verduras<br>Froita<br><b>*Costeleta de porco con patacas</b>          | Crema de cenoria<br>Polo guisado<br>Fideos<br>logur<br><b>*Ovos fritos con arroz</b>                              | Fabas con verduras<br>Arroz mariñeiro con atún<br>Froita<br><b>*Salchichas con patacas</b>                                      | Sopa de pasta<br>Cocido galego<br>Pataca e repolo<br>Froita<br><b>*Filete de peixe con ensalada</b>            | Coliflor con allada<br>Bacallao<br>Arroz e verduras<br>Froita<br><b>*Pizza caseira</b>           |
| Xudías verdes con xamón<br>Pescada guisada<br>Arroz e verduras<br>Froita<br><b>*Tortilla con ensalada</b> | Crema de verduras<br>Estufado de pavo<br>Patacas e verduras<br>logur<br><b>*Pasta boloñesa</b>                    | Chícharos con xamón<br>Arroz mariñeiro con mexilóns<br>Froita<br><b>*Empanada galega</b>  | Crema de cenoria<br>Guiso de tenreira<br>Arroz e verduras<br>Froita<br><b>*Peixe á romana con ensalada</b>     | Caldo galego<br>Bacallao<br>Arroz e verduras<br>Froita<br><b>*Hamburguesa con patacas</b>        |
| Crema de verduras<br>Polo asado<br>Pataca cocida<br>Froita<br><b>*Salchichas e arroz con tomate</b>       | Garavanzos vexetais<br>Xouba<br>Ensalada de tomate<br>Froita<br><b>*Sopa de estrelas e filete</b>                 | Sopa de peixe e verdura<br>Tortilla francesa<br>Espinacas<br>Froita<br><b>*Filete de lombo con patacas fritas</b>               | Brécol con cenoria<br>Carne estufada<br>Patacas e verduras<br>logur<br><b>*Variñas de pescada con ensalada</b> |  |

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\*