

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 1 ó 2

			XOVES Brécol con cenoria Carne estufada Patacas e verduras Froita *Arroz tres delicias	VENRES Potaxe de lentellas Luras guisadas con patacas Froita *Tenreira con ensalada
--	--	--	--	--

Semana 5 ó 9

LUNS Puré de pataca Salmón guisado Arroz e verduras Froita *Sopa de estrelas e filete	MARTES Crema de cenoria Polo guisado Fideos logur *Verduras e filete de lombo	MÉRCORES Coliflor con allada Bacallao Patacas Froita *Pasta boloñesa	XOVES Crema de verduras Estufado de pavo Arroz e verduras Froita *Filete con ensalada	VENRES Sopa de pasta Cocido galego Pataca e repolo Froita *Peituga de pavo con ensalada
---	---	--	---	---

Semana 15 ó 16

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
DÍA NON LECTIVO				
			Croquetas con tomate e remolacha Lentellas con patacas xamón e chourizo logur *Revolto de ovos con gambas	Brécol con allada Filete de palometa Arroz branco Froita *Filete de polo con patacas

Semana 19 ó 23

LUNS Chícharos con xamón Arroz mariñeiro con mexilóns Froita *Empanada galega	MARTES Crema de verduras Polo asado Pataca cocida logur *Pasta con tomate e atún	MÉRCORES Xudías verdes con xamón Pescada guisada Arroz e verduras Froita *Tortilla con ensalada	XOVES Minestra de verduras Guiso de tenreira Fideos Froita *Pizza caseira	VENRES Crema de verduras Canelóns de atún Verduras Froita *Costeleta de porco con patacas
--	--	---	---	---

Semana 26 ó 28

LUNS Verduras con xamón Estufado de pavo Patacas e verduras Froita *Verduras e filete de lombo	MARTES Caldo galego Bacallao Arroz e verduras Froita *Hamburguesa con patacas	MÉRCORES Garavanzos con verduras Sardinillas Ensalada de tomate Froita *Filete con arroz		
--	---	--	--	--

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*