








MENÚ PARA O XANTAR - SUXESTIÓNS PARA CEAS E ALMORZOS

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Día 8
ALMORZO				
	Unha froita Tortilla francesa con aguacate e pan integral	Torrada de queixo con piña Leite con achicoria soluble	Kéfir con arandos Pan de millo con mel	logur con froita Leite con cacao puro
XANTAR				
	Xudías verdes con pataca en allada Peituga de polo con coengos Froita 	Ensalada variada Arroz con tenreira Froita 	Brócoli con cenoria Caldeirada de peixe ou guiso de peixe logur  	Caldo verde Tortilla de pataca con ensalada Froita  
CEA				
	Grellada de verduras Revolto de ovo con chícharos Froita	Pan con tomaca e xamón Xoubas de lata con pementos asados de lata Froita	Ensalada Hamburguesa vexetal Froita	Ensalada de rúcula Pizza vexetal Froita





MENÚ PARA O XANTAR - SUXESTIÓNS PARA CEAS E ALMORZOS

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Día 11	Día 12	Día 13	Día 14	Día 15
ALMORZO				
Leite con granola Unha mandariña	Uvas Copos de avea con leite	logur con amorodos Torrada de pan de wasa con crema de cacahuete	Toros de piña Leite con copos de avea	Macedonia de laranxa, papaia, cenoria e amorodos Leite con cacao Pan integral
XANTAR				
Ensalada variada Pasta boloñesa Froita  <i>pode conter trazas de soia, mostaza, froitos secos de cáscara e sésamo</i>	Cocido de xudías verdes con garavanzos, cenoria e pataca Peixe ao forno, Gornición: Ensalada Froita 	Coliflor ao vapor con cenoria Peituga de polo, gornición pataca panadeira Froita	Lentellas con cabaza e berenxena ® Tortilla guisada en salsa de tomate logur 	Crema de cabaciña Paella Froita  , moluscos e crustáceos
CEA				
Férvido de verduras Peixe ao vapor con pataca Froita	Ensalada de pementos asados con pataca cocida Tortilla francesa Froita	Ensalada variada Xoubas Froita	Crema de porros con pataca Peixe á prancha Froita	Ensalada de leituga, tomate, fabas brancas, cenoria relada, millo doce, pemento e agullas de lata Froita

MENÚ PARA O XANTAR - SUXESTIÓNS PARA CEAS E ALMORZOS

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Día 18	Día 19	Día 20	Día 21	Día 22
ALMORZO				
Unha laranxa Leite con copos de avea	Unha mazá Callada con noces e mel Pan de Cea	Macedonia de froitas frescas Mestura de iogur, arandos vermellos secos e amendoas Pan de wasa de castañas	Unha laranxa Queixo do cebreiro con marmelo Pan con semillas de lino	Unha banana Leite de avea Torrada de queixo con marmelada de arandos negros
XANTAR				
Crema de verduras Macarróns con tomate, atún e champiñóns Froita 	Ensalada con xoubas Fabada completa Froita 	Xudías verdes Arroz mariñeiro (con peixe) Froita 	Ensaladilla Raxo con ensalada logur 	Chícharos con xamón Bacallau con allo e perexil ao forno, Gornición: ensalada Froita 
CEA				
Patacas asadas con cabacín Tortilla francesa con queixo Froita	Arroz con verduras Lombo asado en salsa de verduras asadas Froita	Ensalada de leituga, tomate e millo doce Tortilla de pataca e cabacín Froita	Ensalada de pasta con verduras e pavo Froita	Grellada de verduras Tortilla francesa Froita

MENÚ PARA O XANTAR - SUXESTIÓNS PARA CEAS E ALMORZOS

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Día 25	Día 26	Día 27	Día 28	Día 29
ALMORZO				
<p>Unha laranxa Un iogur con semillas de sésamo y arandos vermellos Galletas de avea</p>	<p>Ensalada de piña, amorodos, queixo , avea remollada e noces Leite con cacao</p>	<p>Unha laranxa iogur Torradas de pan integral con aceite de oliva</p>	<p>Un kiwi Callada con mel Pan de millo con crema de cacahuete</p>	<p>Unha pera Bebida de soia Pan integral con queixo e noces</p>
XANTAR				
<p>Ensalada de tomate con queixo Tenreira guisada con verduras e pataca (chícharos, xudías verdes, cenoria) Froita</p> 	<p>Pasta á carbonara Peixe branco ao forno; Gornición: Ensalada Froita</p> 	<p>Potaxe de garavanzos con cabaciña e cabaza Polo ao chilindrón con verduras e pataca Froita</p>	<p>Caldo de repolo con fabas Peixe rebozado. Gornición: Ensalada iogur Froita</p> 	<p>Crema de verduras Tortilla de pataca ou arroz con pavo Froita</p> 
CEA				
<p>Ensalada de leituga, piña e gambas Dourada á prancha Froita</p>	<p>Férvido de coliflor, pataca e cenoria con ovo cocido Froita</p>	<p>Grellada de verduras Maragota asada con arroz Froita</p>	<p>Ensalada de leituga, laranxa e xerminados de soia Revolto de ovo con pasta Froita</p>	<p>Filete ruso á prancha en salsa de tomate con chícharos e cenoria, Gornición: pasta integral Froita</p>