






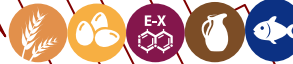

**MENÚS PARA O XANTAR - SUXESTIÓNS PARA CEAS E ALMORZOS**

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Día 9	Día 10	Día 11	Día 12	Día 13
<b>ALMORZO</b>				
		Bolachas de banana e avea Callada con arandos	Toros de piña Leite con copos de avea	Framboesas e amorodos Leite con cacao Pan integral
<b>XANTAR</b>				
		Crema de cenoria Macarróns boloñesa Froita 	Ensalada de leituga, tomate cereixa (cherri) coengos, cenoria relada, sandía e queixo Raxo á prancha con patacas cocidas  logur 	Ensaladilla Luras rebozadas. Ou peixe ao forno con ensalada  Froita   ,crustáceos
<b>CEA</b>				
		Ensalada con queixo e uvas Tortilla de pataca e espinacas Froita	Sopa de verduras rodaballo con setas Froita	Espaguete de cabacín Peituga de pavo con trigo sarraceno Froita


**MENÚS PARA O XANTAR - SUXESTIÓNS PARA CEAS E ALMORZOS**

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Día 16	Día 17	Día 18	Día 19	Día 20
<b>ALMORZO</b>				
<p><b>Unha froita</b></p> <p>Gachas de avea cocidas en leite con mazá cocida e canela</p>	<p><b>Unha pera</b></p> <p>Callada con noces e mel</p> <p>Pan de centeo</p>	<p><b>Toros de piña</b></p> <p>Mestura de iogur, arandos vermellos secos e amendoas</p> <p>Pan de millo</p>	<p><b>Unha laranxa</b></p> <p>requeixo con marmelo</p> <p>Pan con semillas de chíá</p>	<p><b>Leite de avea</b></p> <p>Torrada de queixo con tomate e alfabega</p>
<b>XANTAR</b>				
<p><b>Brócoli con allo e pementón</b></p> <p>Pavo á prancha con arroz salteado</p> <p>Froita</p>	<p><b>Potaxe de garavanzos con acelgas</b></p> <p>Peixe rebozado con ensalada</p> <p><b>Froita</b></p> 	<p><b>Xudías verdes con ovo cocido, tomate, salsa de tomate e xamón</b></p> <p>Espagete con atún</p> <p><b>Froita</b></p> 	<p><b>Ensalada variada</b></p> <p>Peixe con patacas ao forno</p> <p>logur</p> 	<p><b>Caldo verde ou de repolo con garavanzos ou de repolo con fabas</b></p> <p>Tortilla de pataca</p> <p><b>Froita</b></p> 
<b>CEA</b>				
<p><b>Ensalada variada</b></p> <p>Ovos ao prato</p> <p>Pan integral e froita</p>	<p><b>Crema de cabaza</b></p> <p>Peituga de pavo á prancha</p> <p>Pan integral e froita</p>	<p><b>Cabacín recheo</b></p> <p>Mexillóns</p> <p>Pan integral e froita</p>	<p><b>Patacas con pisto de verduras</b></p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Pan integral e froita</p>	<p><b>Ensalada variada</b></p> <p>Salmón á prancha</p> <p>Pan integral e froita</p>

**MENÚS PARA O XANTAR - SUXESTIÓNS PARA CEAS E ALMORZOS**

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Día 23	Día 24	Día 25	Día 26	Día 27
<b>ALMORZO</b>				
Unha froita Leite con cereais	Amorodos, piña e papaia Yogur e torrada integral de requeixo con mel	Un kiwi Leite de avea , pan de centeo con queixo	Laranxa Leite con cacao sen azúcre Bolachas de avea	Un kiwi Leite con avea
<b>XANTAR</b>				
Sopa de polo con fideos  Tenreira guisada con xudías verdes, cenoria e chicharos  Froita 	Ensalada con xouba ou agulla ou sardinilla de lata ( leituga, tomate, cenoria relada, pemento, cebola, sardinilla) Lentellas con carne e embutido  Froita 	Coliflor Lombo asado en salsa de verduñas ( cebola, cenoria, allo, perexil, pementón. etc) con arroz Froita	Crema de cabacín Peixe branco á romana, gornición ensalada de leitugas variadas logur 	Ensalada variada  Lasaña  Froita 
<b>CEA</b>				
Ensalada de arroz con verduras frescas, xarda e xamón cocido Froita	Ensalada de tomate Tortilla francesa con pementos Froita	salteado de verduras con pataca Pescada en salsa verde Froita	Quinoa con champiñóns Peituga de pavo á prancha Froita	Grellada de verduras  Chipiróns con arroz integral  Froita

**MENÚ PARA O XANTAR - SUXESTIÓNS PARA CEAS E ALMORZOS**

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Día 30	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
<b>ALMORZO</b>				
Unha froita Leite con cereais	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
<b>XANTAR</b>				
Minestra de verduras  Peituga de polo con patacas fritas  Froita 	Arroz tres delicias Peixe con ensalada Froita 	Ensalada caprese con queixo da zona e olivas partidas á metade  Fabada vexetal con ovo  Froita 	Crema de verduras Tortilla de pataca ou peixe con pataca logur 	Caldo galego Costela asada con ensalada Froita 
<b>CEA</b>				
Ensalada Peixe á prancha Froita	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