





















MENÚ PARA O XANTAR - SUXESTIÓNS PARA CEAS E ALMORZOS

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
ALMORZO				
Una froita Leite con copos de avea e achicoria soluble	Macedonia de froitas Torrada de pan de noces con queixo Un vaso de leite	Bolachas de banana e avea Callada con arandos	Toros de piña Leite con copos de avea	Framboesas e amorodos Leite con cacao Pan integral
XANTAR				
Fervido de verduras Pasta boloñesa Froita 	Ensalada con amorodos e sandía Tenreira guisada con gornición de pataca cocida Froita 	Xudías verdes en salsa de tomate e chourizo Paella infantil con polo e peixe Froita 	Timbal de tomate con cenoria relada, pemento, olivas e ovo cocido Polo ao forno con patacas cocidas logur 	Ensalada de pasta Peixe rebozado com toros de tomate Froita 
CEA				
Ensalada Xoubas Froita	Brócoli gratinado Peixe con pataca panadeira Froita	Ensalada de escarola, queixo e uvas Tortilla de pataca e espinacas Froita	Sopa de verduras e quinoa rodaballo con setas Froita	Espagete de cabacín Peituga de pavo con trigo sarraceno Froita

MENÚ PARA O XANTAR - SUXESTIÓNS PARA CEAS E ALMORZOS

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Día 10	Día 11	Día 12	Día 13	Día 14
ALMORZO				
<p>Una froita</p> <p>Gachas de avea cocidas en leite con mazá cocida e canela</p>	<p>Unha pera</p> <p>Callada con noces e mel</p> <p>Pan de centeo</p>	<p>Toros de piña</p> <p>Mestura de iogur, arandos vermellos secos e amendoas</p> <p>Pan de millo</p>	<p>Unha laranxa</p> <p>Queixo con marmelo</p> <p>Pan con semillas de chíá</p>	<p>Leite de avea</p> <p>Torrada de queixo con tomate e alfabega</p>
XANTAR				
<p>Coliflor</p> <p>Raxo á prancha con pataca cocida</p> <p>Froita</p>	<p>Ensaladilla</p> <p>Peixe no forno gratinado con mestura de allo, perexil e pan relado , sobre base de toros de tomate ou cabacín .</p> <p>Froita</p> 	<p>Ensalada caprese (tomate, queixo e olivas)</p> <p>Tortilla de pataca con chouriciños asados</p> <p>Froita</p> 	<p>Ensalada variada</p> <p>Puceiro de garavanzos con espinacas e bacallau logur</p> 	<p>Arroz tres delicias</p> <p>Pavo con ensalada de: coengos e froitas</p> <p>Froita</p> 
CEA				
<p>Ensalada variada</p> <p>Ovo ao prato</p> <p>Pan integral e froita</p>	<p>Crema de cabaza</p> <p>Peituga de pavo á prancha</p> <p>Pan integral e froita</p>	<p>Cabacín recheo</p> <p>Mexillóns</p> <p>Pan integral e froita</p>	<p>Patacas con pisto de verduras</p> <p>Chipiróns con ensalada</p> <p>Pan integral e froita</p>	<p>Ensalada variada</p> <p>Salmón con pataca cocida</p> <p>Pan integral e froita</p>

MENÚ PARA O XANTAR - SUXESTIÓNS PARA CEAS E ALMORZOS

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Día 17	Día 18	Día 19	Día 20	Día 21
ALMORZO				
Unha froita Leite con cereais	Amorodos, piña e papaia Yogur e torrada integral de queixo con mel	Un kiwi Leite de aavea, pan de centeo con queixo	laranxa Leite con cacao sen azúcre Bolachas de aavea	Un kiwi Leite con aavea
XANTAR				
Minestra de verduras Peituga de polo con patacas fritas Froita 	Ensalada variada con fabas brancas tomate, pemento, ovo cocido..etc Luras rebozadas con pataca cocida Froita     cefalópodos	Ensalada variada Churrasco, gornición arroz con salsa de tomate Froita 	Revolto de champiñóns e gambas Peixe branco á romana, gornición ensalada de leitugas variadas Iogur      	Ensalada mimosa con froitas (leituga, tomate, millo doce, amorodos, melón, etc.,.) Pizza Froita   
CEA				
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