



SETEMBRO		Primeiro prato	Segundo prato	Postre
P R I M E I R A  S E M A N A	Luns 2			
	Martes 3			
	Mércores 4			
	Xoves 5			
	Venres 6			

		Primeiro prato	Segundo prato	Postre
S E G U N D A  S E M A N A	Luns 9	Entremeses	Tallarines con carne	Froita do tempo
	Martes 10	Sopa	Zorza con patacas	Iogur con froitas
	Mércores 11	Croquetas/ <a href="#">Ensalada mixta</a>	Potaxe/ <a href="#">Tortilla</a>	Froita do tempo
	Xoves 12	Caldo	Empanada	Pina no seu zume
	Venres 13	Ensalada de leituga	Costela ao forno con patacas	Froita do tempo

		Primeiro prato	Segundo prato	Postre
T E R C E I R A  S E M A N A	Luns 16		Arroz branco, ovo, salsa tomate, salchichas	Froita do tempo
	Martes 17	Ensalada mixta	Polo asado con patacas cocidas	Iogur
	Mércores 18	Entremeses	Fidegua con luras e polo	Froita do tempo
	Xoves 19	Caldo galego/ <a href="#">Ensaladilla</a>	Filete de pescada	Xeadado
	Venres 20	Sopa/ <a href="#">Ensalada de leituga</a>	Estufado tenreira	Froita do tempo

		Primeiro prato	Segundo prato	Postre
C U A R T A  S E M A N A	Luns 23	Croquetas	Lentellas	Froita do tempo
	Martes 24	Caldo/ <a href="#">Ensalada pasta</a>	Filete polo con champiñóns	Natillas
	Mércores 25	Sopa	Peixe en salsa verde	Froita do tempo
	Xoves 26	Puré de verdura/ <a href="#">Entremeses</a>	Espaguetis	Froita do tempo
	Venres 27		Plato combinado (ensaladiña, patacas fritadas, lombo)	Froita do tempo

OUTUBRO		Primeiro prato	Segundo prato	Postre
Q U I N T A  S E M A N A	Luns 30	Sopa	Arroz branco con albóndigas	Froita do tempo
	Martes 1	Varitas	Guiso de tenreira	Iogur natural
	Mércores 2	Caldo/Ensaladiña	Filete de pescada á prancha	Froita do tempo
	Xoves 3	Calamares	Potaxe de garavanzos	Xeado
	Venres 4	Ensalada mixta.	Tortilla	Froita do tempo

		Primeiro prato	Segundo prato	Postre
S E X T A  S E M A N A	Luns 7	Macarróns con atún	Xudías con picadiño	Froita do tempo
	Martes 8	Empanadiñas	Fabada	Bebilbe
	Mércores 9	Crema cabaza/ <a href="#">Ensalada tropical</a>	Luras en salsa con arroz branco	Froita do tempo
	Xoves 10	Sopa	Verdura do tempo con allada	Froita do tempo
	Venres 11	Ensalada mixta	Lomo adubado	Froita do tempo

		Primeiro prato	Segundo prato	Postre
P R I M E I R A  S E M A N A	Luns 14	Chícharos con ovo cocido	Macarróns con carne	Froita do tempo
	Martes 15	Ensaladiña	Filete de pescada	Iogur natural
	Mércores 16	Sopa xuliana	Raxo con patacas fritidas	Froita do tempo
	Xoves 17	Empanadiñas	Lentellas	Froita do tempo
	Venres 18	Ensalada de leituga	Polo ao forno con patacas cocidas e salsa tomate	Xeado

		Primeiro prato	Segundo prato	Postre
S E G U N D A  S E M A N A	Luns 21	Entremeses	Tallaríns con carne	Froita do tempo
	Martes 22	Sopa	Zorza con patacas	Iogur con froitas
	Mércores 23	Croquetas/ <a href="#">Ensalada mixta</a>	Potaxe/ <a href="#">Tortilla</a>	Froita do tempo
	Xoves 24	Caldo	Empanada	Pina no seu zume
	Venres 25	Ensalada de leituga	Raxo con patacas	Froita do tempo

		Primeiro prato	Segundo prato	Postre
T E R C E I R A  S E M A N A	Luns 28		Arroz branco, ovo, salsa tomate, salchichas	Froita do tempo
	Martes 29	Ensalada mixta	Polo asado con patacas cocidas	Iogur
	Mércores 30	Entremeses	Fidegua con luras e polo	Froita do tempo
	Xoves 31	Caldo galego/ <a href="#">Ensaladiña</a>	Filete de pescada	Xeado
	Venres 1	Sopa/ <a href="#">Ensalada de leituga</a>	Estufado tenreira	Froita do tempo

NOVEMBRO		Primeiro prato	Segundo prato	Postre
C U A R T A  S E M A N A	Luns 4	Croquetas	Lentellas	Froita do tempo
	Martes 5	Caldo/ <a href="#">Ensalada pasta</a>	Filete polo con champiñóns	Natillas
	Mércores 6	Sopa	Peixe en salsa verde	Froita do tempo
	Xoves 7	Puré de verdura/ <a href="#">Entremeses</a>	Espaguetis	Froita do tempo
	Venres 8		Prato combinado (ensaladiña, patacas fritidas, lombo)	Froita do tempo

		Primeiro prato	Segundo prato	Postre
Q U I N T A  S E M A N A	Luns 11	Sopa	Arroz branco con albóndegas	Froita do tempo
	Martes 12	Variñas	Guiso de tenreira	Iogur natural
	Mércores 13	Caldo/ <a href="#">Ensaladiña</a>	Filete de pescada á prancha	Froita do tempo
	Xoves 14	Luras	Potaxe de garavanzos	Xeado
	Venres 15	Ensalada mixta.	Tortilla	Froita do tempo

		Primeiro prato	Segundo prato	Postre
S E X T A  S E M A N A	Luns 18	Macarróns con atún	Xudías con picadinho	Froita do tempo
	Martes 19	Empanadiñas	Fabada	Iogur sabores
	Mércores 20	Crema cabaza/ <a href="#">Ensalada tropical</a>	Luras en salsa con arroz branco	Froita do tempo
	Xoves 21	Sopa	Verdura do tempo con allada	Froita do tempo
	Venres 22	Ensalada mixta	Lomo adubado	Froita do tempo

		Primeiro prato	Segundo prato	Postre
P R I M E I R A  S E M A N A	Luns 25	Chícharos con ovo cocido	Macarróns con carne	Froita do tempo
	Martes 26	Ensaladiña	Filete de pescada	Iogur natural
	Mércores 27	Sopa xuliana	Raxo con patacas fritidas	Froita do tempo
	Xoves 28	Empanadiñas	Lentellas	Froita do tempo
	Venres 29	Ensalada de leituga	Polo ao forno con patacas cocidas e salsa tomate	Xeado

DECEMBRO		Primeiro prato	Segundo prato	Postre
S E G U N D A  S E M A N A	Luns 2	Entremeses	Tallaríns con carne	Froita do tempo
	Martes 3	Sopa	Zorza con patacas	Iogur con froitas
	Mércores 4	Croquetas/ <a href="#">Ensalada mixta</a>	Potaxe/ <a href="#">Tortilla</a>	Froita do tempo
	Xoves 5	Caldo	Empanada	Pina no seu zume
	Venres 6	Ensalada de leituga	Costela ao forno con patacas	Froita do tempo

		Primeiro prato	Segundo prato	Postre
T E R C E I R A  S E M A N A	Luns 9		Arroz branco, ovo, salsa tomate, salchichas	Froita do tempo
	Martes 10	Ensalada mixta	Polo asado con patacas cocidas	Iogur
	Mércores 11	Entremeses	Fidegua con luras e polo	Froita do tempo
	Xoves 12	Caldo galego/ <a href="#">Ensaladiña</a>	Filete de pescada	Xeado
	Venres 13	Sopa/ <a href="#">Ensalada de leituga</a>	Estufado tenreira	Froita do tempo

		Primeiro prato	Segundo prato	Postre
C U A R T A  S E M A N A	Luns 16	Croquetas	Lentellas	Froita do tempo
	Martes 17	Caldo/ <a href="#">Ensalada pasta</a>	Filete polo con champiñóns	Natillas
	Mércores 18	Sopa	Peixe en salsa verde	Froita do tempo
	Xoves 19	Puré de verdura/ <a href="#">Entremeses</a>	Espaguetis	Froita do tempo
	Venres 20		Prato combinado (ensaladiña, patacas fritidas, lombo)	Froita do tempo

XANEIRO		Primeiro prato	Segundo prato	Postre
Q U I N T A  S E M A N A	Luns			
	Martes			
	Mércores 1			
	Xoves 2			
	Venres 3			

		Primeiro prato	Segundo prato	Postre
S E X T A  S E M A N A	Luns 6	Macarróns con atún	Xudías con picadiño	Froita do tempo
	Martes 7	Empanadiñas	Fabada	Iogur sabores
	Mércores 8	Crema cabaza/ <i>Ensalada tropical</i>	Luras en salsa con arroz branco	Froita do tempo
	Xoves 9	Sopa	Verdura do tempo con allada	Froita do tempo
	Venres 10	Ensalada mixta	Lomo adubado	Froita do tempo

		Primeiro prato	Segundo prato	Postre
P R I M E I R A  S E M A N A	Luns 13	Chícharos con ovo cocido	Macarróns con carne	Froita do tempo
	Martes 14	Ensaladiña	Filete de pescada	Iogur natural
	Mércores 15	Sopa xuliana	Raxo con patacas fritidas	Froita do tempo
	Xoves 16	Empanadiñas	Lentellas	Froita do tempo
	Venres 17	Ensalada de leituga	Polo ao forno con patacas cocidas e salsa tomate	Xeado

		Primeiro prato	Segundo prato	Postre
S E G U N D A  S E M A N A	Luns 20	Entremeses	Tallaríns con carne	Froita do tempo
	Martes 21	Sopa	Zorza con patacas	Iogur con froitas
	Mércores 22	Croquetas/ <i>Ensalada mixta</i>	Potaxe/ <i>Tortilla</i>	Froita do tempo
	Xoves 23	Caldo	Empanada	Pina no seu zume
	Venres 24	Ensalada de leituga	Raxo con patacas	Froita do tempo

		Primeiro prato	Segundo prato	Postre
T E R C E I R A  S E M A N A	Luns 27		Arroz branco, ovo, salsa tomate, salchichas	Froita do tempo
	Martes 28	Ensalada mixta	Polo asado con patacas cocidas	Iogur
	Mércores 29	Entremeses	Fidegua con luras e polo	Froita do tempo
	Xoves 30	Caldo galego/ <a href="#">Ensaladiña</a>	Filete de pescada	Xeado
	Venres 31	Sopa/ <a href="#">Ensalada de leituga</a>	Estufado tenreira	Froita do tempo

FEBREIRO		Primeiro prato	Segundo prato	Postre
C U A R T A  S E M A N A	Luns 3	Croquetas	Lentellas	Froita do tempo
	Martes 4	Caldo/ <a href="#">Ensalada pasta</a>	Filete polo con champiñóns	Natillas
	Mércores 5	Sopa	Peixe en salsa verde	Froita do tempo
	Xoves 6	Puré de verdura/ <a href="#">Entremeses</a>	Espaguetis	Froita do tempo
	Venres 7		Prato combinado (ensaladiña, patacas fritidas, lombo)	Froita do tempo

		Primeiro prato	Segundo prato	Postre
Q U I N T A  S E M A N A	Luns 10	Sopa	Arroz branco con albóndegas	Froita do tempo
	Martes 11	Variñas	Guiso de tenreira	Iogur natural
	Mércores 12	Caldo/ <a href="#">Ensaladiña</a>	Filete de pescada á prancha	Froita do tempo
	Xoves 13	Luras	Potaxe de garavanzos	Xeado
	Venres 14	Ensalada mixta.	Tortilla	Froita do tempo

		Primeiro prato	Segundo prato	Postre
S E X T A  S E M A N A	Luns 17	Macarróns con atún	Xudías con picadiño	Froita do tempo
	Martes 18	Empanadiñas	Fabada	Iogur sabores
	Mércores 19	Crema cabaza/ <a href="#">Ensalada tropical</a>	Luras en salsa con arroz branco	Froita do tempo
	Xoves 20	Sopa	Verdura do tempo con allada	Froita do tempo
	Venres 21	Ensalada mixta	Lombo adubado	Froita do tempo

		Primeiro prato	Segundo prato	Postre
P R I M E I R A  S E M A N A	Luns 24	Chícharos con ovo codido	Macarróns con carne	Froita do tempo
	Martes 25	Ensaladiña	Filete de pescada	Iogur natural
	Mércores 26	Sopa xuliana	Raxo con patacas fritidas	Froita do tempo
	Xoves 27	Empanadiñas	Lentellas	Froita do tempo
	Venres 28	Ensalada de leituga	Polo ao forno con patacas cocidas e salsa tomate	Xeado

MARZO		Primeiro prato	Segundo prato	Postre
S E G U N D A  S E M A N A	Luns 3	Entremeses	Tallaríns con carne	Froita do tempo
	Martes 4	Sopa	Zorza con patacas	Iogur con froitas
	Mércores 5	Croquetas/ <i>Ensalada mixta</i>	Potaxe/ <i>Tortilla</i>	Froita do tempo
	Xoves 6	Caldo	Empanada	Pina no seu zume
	Venres 7	Ensalada de leituga	Costela ao forno con patacas	Froita do tempo

		Primeiro prato	Segundo prato	Postre
T E R C E I R A  S E M A N A	Luns 10		Arroz branco, ovo, salsa tomate, salchichas	Froita do tempo
	Martes 11	Ensalada mixta	Polo asado con patacas cocidas	Iogur
	Mércores 12	Entremeses	Fidegua con luras e polo	Froita do tempo
	Xoves 13	Caldo galego/ <i>Ensaladiña</i>	Filete de pescada	Xeado
	Venres 14	Sopa/ <i>Ensalada de leituga</i>	Estufado tenreira	Froita do tempo

		Primeiro prato	Segundo prato	Postre
C U A R T A  S E M A N A	Luns 17	Croquetas	Lentellas	Froita do tempo
	Martes 18	Caldo/ <i>Ensalada pasta</i>	Filete polo con champiñóns	Natillas
	Mércores 19	Sopa	Peixe en salsa verde	Froita do tempo
	Xoves 20	Puré de verdura/ <i>Entremeses</i>	Espaguetis	Froita do tempo
	Venres 21		Prato combinado (ensaladiña, patacas fritidas, lombo)	Froita do tempo

		<b>Primeiro prato</b>	<b>Segundo prato</b>	<b>Postre</b>
Q U I N T A  S E M A N A	Luns 24	Sopa	Arroz branco con albóndegas	Froita do tempo
	Martes 25	Variñas	Guiso de tenreira	Iogur natural
	Mércores 26	Caldo/Ensaladiña	Filete de pescada á prancha	Froita do tempo
	Xoves 27	Luras	Potaxe de garavanzos	Xeado
	Venres 28	Ensalada mixta.	Tortilla	Froita do tempo

<b>ABRIL</b>		<b>Primeiro prato</b>	<b>Segundo prato</b>	<b>Postre</b>
S E X T A  S E M A N A	Luns 31	Macarróns con atún	Xudías con picadiño	Froita do tempo
	Martes 1	Empanadiñas	Fabada	Iogur sabores
	Mércores 2	Crema cabaza/ <a href="#">Ensalada tropical</a>	Luras en salsa con arroz branco	Froita do tempo
	Xoves 3	Sopa	Verdura do tempo con allada	Froita do tempo
	Venres 4	Ensalada mixta	Lombo adubado	Froita do tempo

		<b>Primeiro prato</b>	<b>Segundo prato</b>	<b>Postre</b>
P R I M E I R A  S E M A N A	Luns 7	Chícharos con ovo cocido	Macarróns con carne	Froita do tempo
	Martes 8	Ensaladiña	Filete de pescada	Iogur natural
	Mércores 9	Sopa xuliana	Raxo con patacas fritidas	Froita do tempo
	Xoves 10	Empanadiñas	Lentellas	Froita do tempo
	Venres 11	Ensalada de leituga	Polo ao forno con patacas cocidas e salsa tomate	Xeado

		<b>Primeiro prato</b>	<b>Segundo prato</b>	<b>Postre</b>
S E G U N D A  S E M A N A	Luns 14	Entremeses	Tallaríns con carne	Froita do tempo
	Martes 15	Sopa	Zorza con patacas	Iogur con froitas
	Mércores 16	Croquetas/ <a href="#">Ensalada mixta</a>	Potaxe/ <a href="#">Tortilla</a>	Froita do tempo
	Xoves 17	Caldo	Empanada	Pina no seu zume
	Venres 18	Ensalada de leituga	Raxo con patacas	Froita do tempo

		<b>Primeiro prato</b>	<b>Segundo prato</b>	<b>Postre</b>
T E R C E I R A  S E M A N A	Luns 21		Arroz branco, ovo, salsa tomate, salchichas	Froita do tempo
	Martes 22	Ensalada mixta	Polo asado con patacas cocidas	Iogur
	Mércores 23	Entremeses	Fidegua con luras e polo	Froita do tempo
	Xoves 24	Caldo galego/ <a href="#">Ensaladiña</a>	Filete de pescada	Xeado
	Venres 25	Sopa/ <a href="#">Ensalada de leituga</a>	Estufado tenreira	Froita do tempo

<b>MAIO</b>		<b>Primeiro prato</b>	<b>Segundo prato</b>	<b>Postre</b>
C U A R T A  S E M A N A	Luns 28	Croquetas	Lentellas	Froita do tempo
	Martes 29	Caldo/ <a href="#">Ensalada pasta</a>	Filete polo con champiñóns	Natillas
	Mércores 30	Sopa	Peixe en salsa verde	Froita do tempo
	Xoves 1	Puré de verdura/ <a href="#">Entremeses</a>	Espaguetis	Froita do tempo
	Venres 2		Prato combinado (ensaladiña, patacas fritidas, lombo)	Froita do tempo

		<b>Primeiro prato</b>	<b>Segundo prato</b>	<b>Postre</b>
Q U I N T A  S E M A N A	Luns 5	Sopa	Arroz branco con albóndegas	Froita do tempo
	Martes 6	Variñas	Guiso de tenreira	Iogur natural
	Mércores 7	Caldo/ <a href="#">Ensaladiña</a>	Filete de pescada á prancha	Froita do tempo
	Xoves 8	Luras	Potaxe de garavanzos	Xeado
	Venres 9	Ensalada mixta.	Tortilla	Froita do tempo

		<b>Primeiro prato</b>	<b>Segundo prato</b>	<b>Postre</b>
S E X T A  S E M A N A	Luns 12	Macarróns con atún	Xudías con picadiño	Froita do tempo
	Martes 13	Empanadiñas	Fabada	Iogur sabores
	Mércores 14	Crema cabaza/ <i>Ensalada tropical</i>	Luras en salsa con arroz branco	Froita do tempo
	Xoves 15	Sopa	Verdura do tempo con allada	Froita do tempo
	Venres 16	Ensalada mixta	Lombo adubado	Froita do tempo

		<b>Primeiro prato</b>	<b>Segundo prato</b>	<b>Postre</b>
P R I M E I R A  S E M A N A	Luns 19	Chícharos con ovo cocido	Macarróns con carne	Froita do tempo
	Martes 20	Ensaladiña	Filete de pescada	Iogur natural
	Mércores 21	Sopa xuliana	Raxo con patacas fritidas	Froita do tempo
	Xoves 22	Empanadiñas	Lentellas	Froita do tempo
	Venres 23	Ensalada de leituga	Polo ao forno con patacas cocidas e salsa tomate	Xeado

		<b>Primeiro prato</b>	<b>Segundo prato</b>	<b>Postre</b>
S E G U N D A  S E M A N A	Luns 26	Entremeses	Tallaríns con carne	Froita do tempo
	Martes 27	Sopa	Zorza con patacas	Iogur con froitas
	Mércores 28	Croquetas/ <i>Ensalada mixta</i>	Potaxe/ <i>Tortilla</i>	Froita do tempo
	Xoves 29	Caldo	Empanada	Pina no seu zume
	Venres 30	Ensalada de leituga	Raxo con patacas	Froita do tempo

XUÑO

		<b>Primeiro prato</b>	<b>Segundo prato</b>	<b>Postre</b>
T E R C E I R A  S E M A N A	Luns 3		Arroz branco, ovo, salsa tomate, salchichas	Froita do tempo
	Martes 4	Ensalada mixta	Polo asado con patacas cocidas	Iogur
	Mércores 5	Entremeses	Fidegua con luras e polo	Froita do tempo
	Xoves 6	Caldo galego/ <a href="#">Ensaladiña</a>	Filete de pescada	Xeado
	Venres 7	Sopa/ <a href="#">Ensalada de leituga</a>	Estufado tenreira	Froita do tempo

		<b>Primeiro prato</b>	<b>Segundo prato</b>	<b>Postre</b>
C U A R T A  S E M A N A	Luns 10	Croquetas	Lentellas	Froita do tempo
	Martes 11	Caldo/ <a href="#">Ensalada pasta</a>	Filete polo con champiñóns	Natillas
	Mércores 12	Sopa	Peixe en salsa verde	Froita do tempo
	Xoves 13	Puré de verdura/ <a href="#">Entremeses</a>	Espaguetis	Froita do tempo
	Venres 14		Prato combinado (ensaladiña, patacas fritidas, lombo)	Froita do tempo

		<b>Primeiro prato</b>	<b>Segundo prato</b>	<b>Postre</b>
Q U I N T A  S E M A N A	Luns 16	Sopa	Arroz branco con albóndegas	Froita do tempo
	Martes 17	Variñas	Guiso de tenreira	Iogur natural
	Mércores 18	Caldo/ <a href="#">Ensaladiña</a>	Filete de pescada á prancha	Froita do tempo
	Xoves 19	Luras	Potaxe de garavanzos	Xeado
	Venres 20	Ensalada mixta.	Tortilla	Froita do tempo