

DÍA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA	SUXERENCIAS CENA
1	Puré de Garbanzos	Croquetas de polo c/ ensalada	Lácteo	Ensalada de tomate e queixo/ Pavo c/ patacas/ Froita
2	Chícharos con patacas e xamón cocido	Churrasco con pataca e ensalada	Froita	Puré de verduras/ Filete á prancha/ logur
3	Crema de verduras	Fideos c/ sepia	Lácteo	Ensalada verde/ Tortilla de patacas/ Froita
6	Sopa de brocoli, Cenoria e pasta	Arroz con polo e luras	Lácteo	Crema de cabaza/ Carne ó caldeiro/ Froita
7	Tortilla de pataca e cabaciña	Tallarines con champiñons	Froita	Pasta c/ xamón e verduras/ Froita
8	Minestra de verduras	Albóndegas guisadas	Lácteo	Ensalada de arroz c/ atun/ logur
9	Acelgas con allada e chourizo	Polo con améndoas e patacas	Froita	Verduras á prancha/ Pescado ó forno/ Froita
10	Pizza	Filete de bacallau ao forno con arroz branco	Lácteo	Berenxena ó forno/ Pasta c/ tomate/ logur
13	Sopa de pasta	Arroz con carne	Lácteo	Coliflor rebozada/Tenera asada/ logurt
14	Mexillóns en salsa vinagreta	Atún ao forno	Froita	Ensalada/ Rapante con patacas/ Froita
15	Empanada galega de bonito	Croquetas con ensalada	Lácteo	Ensalada de tomate, atún e queixo/ logurt
16	Tortilla de pataca	Espaguetes boloñesa	Froita	Sandwich vexetal con xamón e queixo/ Froita
17	Lentellas guisadas	Filete de pescada con pataca e ensalada	Lácteo	Arroz con carne e verduras/ logur
20	Crema de cenoria, porro e pataca	Polo con guarnición	Lácteo	Hamburguesa c/ ensalada/ logur
21	Pizza	Filete de abadexo con salsa de champiñons	Froita	Tomate ó forno/ Peixe romana c/ patacas/ Froita
22	Sopa xuliana con pasta	Albondegas guisadas	Lácteo	Pisto de verduras/ Polo á prancha/ logur
23	Minestra de verduras	Luras a romana con ensalada	Froita	Ensalada de tomate e atún Tortilla de espárragos/ Froita
24	Macarróns con tomate	Churrasco con ensalada	Lácteo	Crema de cabaza/ Carne ó caldeiro/ logur
27	Crema de verduras	Fideos con sepia	Lácteo	Salteado de espinacas c/ gambas/ Tortilla francesa/ Froita
28	Sopa xuliana	Peituga de pavo con champiñons	Froita	Ensalada mixta/ Lomo á prancha/ logur
29	Ensalada de verduras	Filete de pescada á mariñeira	Lácteo	Brécol c/ pataca e ovo cocido/ logur
30	Grelos a galega con xamón	Arroz con carne	Froita	Ensalada de tomate/ Varitas de peixe/ logur
31	Crema de cenorias	Lasaña	Lácteo	Xudías c/ xamón/ Croquetas/ Froita