



MES DE SETEMBRO

		LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Semana 09-13	1º Prato			Ensalada de arroz	Lentellas	Ensaladilla
	2º Prato			Peixe con patacas	Espaguetis á boloñesa	Peixe con tomate
	Sobremesa			Froita	logur	Froita
		LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Semana 16-20	1º Prato	Guisantes	Piña con xamón	Brócoli	Sardiñas con tomate	Ensalada de pasta
	2º Prato	Fideos á mariñeira	Polo Asado	Peixe con Arroz	Guiso de carne	Peixe con leituga
	Sobremesa	Froita	Iogur	Froita	Froita	Froita
		LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Semana 13-27	1º Prato	Coliflor con xamón	Menestra	Crema de verduras	Xudías con tomate	Ensalada mixta
	2º Prato	Arroz á cubana	Peixe con patacas	Macarróns con carne	Churrasco con patacas	Arroz con chipiróns
	Sobremesa	Froita	logur	Froita	logur	Froita
		LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Semana 30-04	1º Prato	Menestra				
	2º Prato	Carne asada				
	Sobremesa	Froita				
		LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Semana	1º Prato					
	2º Prato					
	Sobremesa					

NOTA:

Estimados Pais-Nais: esta dieta completarase cun almorzón rico en froita, leite e cereais necesarios para un bo rendemento académico dos alumnos.