

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
	1	2	3	4
	-Ensalada de leituga,espárragos e olivas -Salmón ao forno con arroz -Froita	-Xudías con chourizo -Guiso de tenreira con patacas -logur	-Crema de cenoria -Filete de bacallau con pasta. -Froita	-Sardiñas con tomate -Richada con pementos -Froita
7	8	9	10	11
-Brócoli con xamón -Espaguetes boloñesa -Froita	-Crema de verduras -Filetes de pescada ao forno con arroz -logur	-Guisantes con ovo -Polo ao allo con ensalada. -Froita	-Lentellas -Espirales con espinacas, gambas e nata -Froita	- Ensalada de tomate,atún e cebola -Costela ao forno con pementos. -Froita
14	15	16	17	18
-Sopa -Raxo con patacas -Froita	-Caldo -Guiso de arroz con luras e mexilóns -Froita	-Brócoli con atún. -Tortilla de pataca con ensalada. -logur	-Ensalada mixta -Filete de pescada con cachelos -Froita	-Minestra de verduras -Peituga de pavo con ensalada -Froita
21	22	23	24	25
-Crema de cabaciño -Hamburguesa con lazos de pasta -Froita	-Revolto de champiñóns -Filetes de bacallau con arroz -logur	-Potaxe de garavanzos -Polo ao forno con pementos vermellos -Froita	-Xudías con tomate -Lasaña de atún -Froita	-Ensalada de tomate,sardiñas e cebola. -Guiso de tenreira con patacas -Froita
28	29	30	31	
-Empanada de bacon. -Macarróns boloñesa -Froita	-Crema de coliflor -Salmón ao forno con ensalada mixta -Froita	-Guisantes con chourizo. -Tortilla de xamón e queixo con ensalada de tomate -logur	DÍA DO ENSINO	NOTA: - Consumirase pan integral unha vez por semana. - Teranse en conta e respectaranse tódalas alerxias e intolerancias alimentarias.