

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<p>Sopa de verdura con fideos<sup>1</sup></p> <p>Polbo<sup>13</sup> guisado con verduras</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>Empanada<sup>1</sup> de atún<sup>4</sup></p> <p>Potaxe de garavanzos con verduras de tempada</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>Fabas da IXP Faba de Lourenzá con verduras</p> <p>Peixe<sup>4</sup> branco á prancha con leituga, cebola, pasas e noces<sup>8</sup></p> <p>Froita de tempada</p>	<p>Coliflor con allada</p> <p>Guiso de tenreira da IXP Ternera Gallega con verduras</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>Ensalada<sup>12</sup> de leituga, tomate, olivas e cenoria relada</p> <p>Pescada<sup>4</sup> ao forno con patacas da IXP Pataca de Galicia</p> <p>Froita eco de tempada</p>
LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<p>Crema de cenoria e allo porro ecolóxico</p> <p>Porco asado con salsa de hortalizas</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>Tortilla<sup>3</sup> de cores</p> <p>Lentellas con verdura e arroz</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>Feixóns verdes con salsa de tomate</p> <p>Salmón<sup>4</sup> á prancha con pataca cocida da IXP Pataca de Galicia e ensalada<sup>12</sup> de leituga e tomate</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>Puré de chícharos</p> <p>Polo ecolóxico asado ao forno con gornición de verduras</p> <p>Froita eco de tempada</p>	<p>Minestra de feixóns verdes, coles, cenoria e chícharos</p> <p>Guiso de peixe<sup>4</sup> branco con patacas da IXP Pataca de Galicia</p> <p>Froita de tempada</p>
LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<p>Croquetas<sup>1</sup> de polo con ensalada<sup>12</sup></p> <p>Paella de verduras</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>Empanada<sup>1</sup> de bonito<sup>4</sup></p> <p>Potaxe de garavanzos e acelgas ecolóxicas</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>Ensalada<sup>12</sup> de ovo<sup>3</sup>, espinacas, leituga, tomate e aguacate</p> <p>Bacallau<sup>4</sup> ao forno con verduras</p> <p>Froita eco de tempada</p>	<p>Coliflor en allada</p> <p>Tenreira estufada da IXP Ternera Gallega con patacas guisadas da IXP Pataca de Galicia</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>Lentellas guisadas con verduras e arroz</p> <p>Ensalada de mexillóns<sup>13</sup> tomates e olivas</p> <p>Froita de tempada</p>
LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<p>Espinacas con rustrido de allo</p> <p>Coello guisado con pasta<sup>1</sup> e champiñóns</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>Potaxe de fabas da IXP Faba de Lourenzá e verduras</p> <p>Peixe azul<sup>4</sup> á prancha con ensalada<sup>12</sup></p> <p>Froita eco de tempada</p>	<p>Caldo galego de verzas</p> <p>Peixe azul<sup>4</sup> á prancha con ensalada<sup>12</sup></p> <p>Froita eco de tempada</p>	<p>Ensalada<sup>12</sup> completa</p> <p>Coliflor con ovo<sup>3</sup> e bechamel<sup>7</sup> gratinada</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>Ensalada morna de cenoria, remolacha e brócoli</p> <p>Pescada<sup>4</sup> con patacas da IXP Pataca de Galicia e chícharos</p> <p>Froita de tempada</p>

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<p>Crema de verduras</p> <p>Polo asado ecolóxico ao limón con verduras e patacas da IXP Pataca de Galicia</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>Fabas da IXP Faba de Lourenzán estufadas con verduras</p> <p>Acelgas con patacas da IXP Pataca de Galicia e xamón con allada</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>Sopa<sup>1</sup></p> <p>Pescada<sup>1,4</sup> á romana con ensalada<sup>12</sup></p> <p>Froita de tempada</p>	<p>Sopa minestrone (xudías, cebolas, apio<sup>9</sup>, cenorias)</p> <p>Lentellas estufadas con arroz e verduras</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>Brócoli gratinado con queixo<sup>7</sup> da DOP Azúa- Ulloa</p> <p>Salmón<sup>4</sup> con ensalada<sup>12</sup></p> <p>Froita de tempada</p>
LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<p>Ensalada de pasta<sup>1</sup></p> <p>Acelgas con ovo<sup>3</sup> cocido e allada</p> <p>Froita eco de tempada</p>	<p>Crema de cenoria, cabaciña e sésamo<sup>11</sup></p> <p>Potaxe de lentellas vexetais</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>Crema de cabaza</p> <p>Luras<sup>13</sup> guisadas con ensalada<sup>12</sup></p> <p>Froita eco de tempada</p>	<p>Caldo de verzas</p> <p>Coello ao forno con ensalada<sup>12</sup></p> <p>Froita de tempada</p>	<p>Sopa de verduras</p> <p>Tortilla<sup>3</sup> de champiñóns e gambas<sup>2</sup> con ensalada<sup>12</sup></p> <p>Froita de tempada</p>
LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<p>Crema de cabaza e mazá</p> <p>Tallaríns<sup>1</sup> con boloñesa de polo e brócoli</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>Fabas da IXP Faba de Lourenzán guisadas con verduras</p> <p>Revolto de espinacas</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>Coliflor con bechamel<sup>7</sup></p> <p>Peixe<sup>4</sup> branco á galega con patacas da IXP Pataca de Galicia</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>Fabada vexetal con cenoria, allo porro e pemento chouriceiro</p> <p>Tortilla<sup>3</sup> de patacas da IXP Pataca de Galicia</p> <p>Froita eco de tempada</p>	<p>Ensalada de arroz e verduras de tempada</p> <p>Salmón<sup>4</sup> en papillote con tomates</p> <p>Froita de tempada</p>
LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<p>Hummus con picatostes de pan<sup>1</sup> integral e paus de cenoria</p> <p>Tortilla<sup>3</sup> francesa con ensalada<sup>12</sup> mixta</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>Ensalada verde de espinacas, aguacate, cogombro e salsa de iogur eco</p> <p>Macarróns<sup>1</sup> con queixo<sup>7</sup> da DOP San Simón da Costa, bonito<sup>4</sup> e cenoria relada</p> <p>Froita eco de tempada</p>	<p>Espinacas con allada</p> <p>Guiso de luriñas<sup>13</sup> con arroz</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>Ensalada verde de espinacas, aguacate, cogombro e salsa de iogur<sup>7</sup> eco</p> <p>Macarróns<sup>1</sup> con queixo<sup>7</sup> da DOP San Simón da Costa, bonito<sup>4</sup> e cenoria relada</p> <p>Froita eco de tempada</p>	<p>Paella de hortalizas</p> <p>Peixe<sup>4</sup> branco ao forno con ensalada<sup>12</sup></p> <p>Froita de tempada</p>

**ALÉRXENOS**

- 1- Contén glute
- 2- Crustáceos
- 3- Ovos
- 4- Peixe
- 5- Cacahuetes

- 6- Soia
- 7- Lácteos
- 8- Froitos de cáscara
- 9- Apio
- 10- Mostaza

- 11- Grans de sésamo
- 12- Dióxido de xofre e sulfitos
- 13- Molusco
- 14- Faba loba

\*A auga é a única bebida que debe ofrecerse nos comedores.

\*A sobremesa de preferencia debe ser a froita de tempada (neste caso: pera, mazá, mandarina, kiwi, caqui, uvas, marmelo, granada e arando). Os lácteos pódense ofrecer como complemento na sobremesa unha vez á semana, e preferiblemente ecolóxicos.

<https://xenteconvida.sergas.gal/Paginas/Articulo/cat/1/art/68/froitas-e-verduras-de-tempada>