



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<p>Repolo refogado con pemento doce</p> <p>Tenreira da IXP Ternera Gallega á xardineira e patacas da IXP Pataca de Galicia</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>Ensalada¹² de leituga e laranxa</p> <p>Lentellas estufadas con arroz e verdura de tempada</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>Revolto de grelos da IXP Grelos de Galicia</p> <p>Fideos¹ con peixe⁴ e marisco².</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>Potaxe de fabas da IXP Faba de Lourenzá con cabaza.</p> <p>Zanco de pavo asado¹² con ensalada¹²</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>Xudías con ovo³ e patacas da IXP Pataca de Galicia</p> <p>Peixe sapo⁴ en salsa verde^{1,4,9,12,13} con arroz en branco</p> <p>Froita eco de tempada</p>
LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<p>Salteado de brócoli e gambas²</p> <p>Polo ecolóxico ó chilindrón¹²</p> <p>Froita eco de tempada</p>	<p>Sopa de estrelas¹ con verduras</p> <p>Ensalada de arroz, lentellas e ovo³ cocido</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>Arroz con chícharos e cenoria</p> <p>Pescada⁴ á romana^{1,3} con ensalada¹² de leituga, cenoria e cebola</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>Crema⁷ de apio⁹</p> <p>Lacón da IXP Lacón de Galicia con puré⁷ de patacas da IXP Pataca de Galicia</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>Fabas da IXP Faba de Lourenzá á vinagreta¹²</p> <p>Salmón⁴ ás finas herbas con acelgas</p> <p>Froita de tempada</p>
LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<p>Revolto³ de acelgas con rustrido de allos tenros</p> <p>Ovos³ á cazola con chícharos, xamón e salsa de tomate</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>Ensalada¹² de acelgas con laranxa e mazá</p> <p>Fabas da IXP Faba de Lourenzá con arroz e verduras</p> <p>Froita eco de tempada</p>	<p>Crema⁷ de allo porro eco</p> <p>Arroz con polbo¹³ e luras¹³</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>Pisto de verduras con ovo³</p> <p>Coello guisado con pasta¹ e champiñóns</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>Puré de lentellas</p> <p>Caldeirada de raia^{4,12}</p> <p>Froita de tempada</p>
LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<p>Caldo galego de grelos da IXP Grelos de Galicia (sen carne e sen chourizo)</p> <p>Fideos¹ con pavo e verduras</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>Lentellas con verduras</p> <p>Lacón da IXP Lacón Gallego con patacas panadeiras¹² da IXP Pataca de Galicia e ensalada¹² de leituga</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>Brócoli gratinado con queixo⁷ da DOP Arzúa-Ulloa</p> <p>Paella mixta (polo ecolóxico e peixe^{4,13})</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>Salteado de verduras de tempada</p> <p>Potaxe de garavanzos con migas de bacallau⁴ e acelgas ecolóxicas</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>Ensalada¹² de tomate, cebola e xoubiñas⁴</p> <p>Espaguetes¹ con allo e aceite</p> <p>Froita de tempada</p>

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<p>Acelgas con tomate e ovo³</p> <p>Coello ó forno con arroz</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>Sopa minestrone (xudías, cebolas, apio⁹, cenorias)</p> <p>Lentellas estufadas con arroz e verduras de tempada</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>Empanada^{1,3} de polo</p> <p>Guiso de luras¹³</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>Ensalada rusa^{3,12}</p> <p>Filete de pavo ó limón con guarnición de verduras</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>Ensalada¹² de acelgas con aguacate e queixo⁷ fresco da DOP Cebreiro</p> <p>Canelóns de espinacas con gambas</p> <p>Froita de tempada</p>
LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<p>Ensalada completa¹²</p> <p>Tortilla³ de patacas da IXP Pataca de Galicia rechea de grelos da IXP Grelos de Galicia</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>Ensalada de legumes</p> <p>Espaguetes¹ con pisto</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>Crema de chícharos, cenoria e allo porro</p> <p>Tenreira da IXP Ternera Gallega guisada con arroz e verduras</p> <p>Froita eco de tempada</p>	<p>Salteado de grelos da IXP Grelos de Galicia</p> <p>Lasaña^{1,7} de polo e berenxena</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>Fabas da IXP Faba de Lourenzá con verduras</p> <p>Pescada⁴ á galega¹²</p> <p>Froita de tempada</p>
LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<p>Repolo refogado con pemento doce</p> <p>Tortilla³ de pataca da IXP Pataca de Galicia e cabaciña con pisto de tomate e berenxena</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>Ensalada¹² de leituga e laranxa</p> <p>Lentellas estufadas con arroz e verduras de tempada</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>Revolto de acelgas</p> <p>Fideos¹ con peixe⁴ e marisco^{2,13}</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>Sopa xuliana⁹</p> <p>Zanco de pavo asado¹² con ensalada¹²</p> <p>Froita eco de tempada</p>	<p>Xudías con ovo³ e pataca da IXP Pataca de Galicia</p> <p>Peixe sapo⁴ en salsa verde^{1,4,9,12,13} con arroz en branco</p> <p>Froita de tempada</p>
LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<p>Sopa de estrelas¹ con verduras de tempada</p> <p>Polo ecolóxico ó chilindrón¹²</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>Tosta¹ de pan da IXP Pan de Cea con queixo⁷ da DOP Arzúa-Ulloa e pementos da DOP Pemento de Herbón</p> <p>Ensalada de arroz, lentellas e ovo³ cocido</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>Arroz con chícharos e cenoria</p> <p>Pescada⁴ á romana^{1,3} con ensalada¹² de leituga, cenoria e cebola</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>Crema⁷ de apio⁹</p> <p>Lacón da IXP Lacón Gallego con puré⁷ de patacas da IXP Pataca de Galicia</p> <p>Froita eco de tempada</p>	<p>Salteado de brócoli e gambas²</p> <p>Salmón⁴ ás finas herbas con acelgas</p> <p>Froita de tempada</p>

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<p>Pisto de verduras con ovo³</p> <p>Coello guisado con champiñóns</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>Ensalada¹² de acelgas con améndoas, laranxa e mazá</p> <p>Fabas da IXP Faba de Lourenzá con arroz e verduras</p> <p>Froita eco de tempada</p>	<p>Crema⁷ de allo porro ecolóxico</p> <p>Arroz con polbo¹³</p> <p>Froita eco de tempada</p>	<p>Minestra de tempada (xudías, chícharos, cenoria e alcachofa)</p> <p>Escalope^{1,3} de tenreira da IXP Ternera Gallega con patacas asadas da IXP Pataca de Galicia</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>Ensalada¹² de leituga</p> <p>Caldeirada de raia^{4,12}</p> <p>Froita de tempada</p>
LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<p>Caldo galego de grelos da IXP Grelos de Galicia (sen carne echourizo)</p> <p>Fideos¹ con pavo e verduras</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>Salteado de verduras: pemento, cenorias e champiñóns.</p> <p>Potaxe de garavanzos con migas de bacallau⁴ e acelgas</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>Ensalada¹² de aguacate</p> <p>Paella mixta (polo ecolóxico e peixe^{4,13})</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>Brócoli gratinado con queixo⁷ da DOP Arzúa-Ulloa</p> <p>Raxo de porco con patacas panadeiras¹² da IXP Pataca de Galicia e ensalada¹² completa</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>Ensalada¹² de tomate, cebola e xoubiñas⁴</p> <p>Espaguetes¹ con allo e aceite</p> <p>Froita de tempada</p>
LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<p>Sopa minestrone (xudías, cebolas, apio⁹, cenorias)</p> <p>Macarróns¹ con bonito⁴ e salsa de tomate</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>Acelgas con tomate e ovo³</p> <p>Lentellas estufadas con arroz e verduras</p> <p>Froita eco de tempada</p>	<p>Empanada^{1,3} de polo ecolóxico</p> <p>Guiso de luras¹³</p> <p>Froita eco de tempada</p>	<p>Ensalada rusa^{3,12}</p> <p>Filete de pavo ao limón con guarnición de verduras eco</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>Ensalada¹² de acelgas con aguacate e queixo⁷ fresco da DOP Cebreiro</p> <p>Coello ó forno con arroz</p> <p>Froita de tempada</p>
LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<p>Ensalada¹² completa</p> <p>Tortilla³ de patacas da IXP Pataca de Galicia rechea de grelos da IXP Grelos de Galicia</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>Crema de cenoria</p> <p>Lentellas vexetais</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>Salteado de grelos da IXP Grelos de Galicia</p> <p>Salmón⁴ ao forno con verduras</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>Crema de chícharos, cenoria e allo porro eco</p> <p>Lasaña¹⁷ de polo e berenxena</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>Fabas da IXP Faba de Lourenzá á vinagreta¹²</p> <p>Pescada⁴ á galega¹²</p> <p>Froita de tempada</p>

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Tosta ¹ de xoubas ⁴ e tomate	Garavanzos con allo asado	Brócoli e coliflor en allada	Cabaciña rechea de arroz e verduras eco	Ensalada ¹² de leituga con froitas (laranxa, mazá, amorodos e aguacate)
Ensalada de pasta ^{1,3}	Fideos ¹ con costela de porco	Arroz á cubana ³	Filete de rape ⁴ con patacas ao pobre ¹² da IXP Pataca de Galicia con cebola e pementos da IXP Pemento do Couto	Pizza ¹ de xamón e queixo ⁷ da DOP Queixo Tetilla
Froita de tempada	Froita eco de tempada	Froita de tempada	Froita de tempada	Xeado ^{1,7} artesán (último día do curso)

ALÉRXENOS

- | | | |
|-----------------|-----------------------|---------------------------------|
| 1- Contén glute | 6- Soia | 11- Grans de sésamo |
| 2- Crustáceos | 7- Lácteos | 12- Dióxido de xofre e sulfitos |
| 3- Ovos | 8- Froitos de cáscara | 13- Molusco |
| 4- Peixe | 9- Apio | 14- Faba loba |
| 5- Cacahuetes | 10- Mostaza | |

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

*A sobremesa de preferencia debe ser a froita de tempada (neste caso: amorodos, laranxas, ameixas, cereixas, framboesas e níspero). 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>