

LUNS 04	MARTES 05	MÉRCORES 06	XOVES 07	VENRES 08
<p>Non lectivo</p>	<p>Caldo de repolo</p> <p>Tortilla de pataca e espinacas (3)</p> <p>Ensalada de tomate e cebola (14)</p> <p>Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p>Kcal: 345,108 prot (g): 12,419 lip (g): 16,635 hc (g): 34,385</p>	<p>VERDIPASTA</p> <p>Pavo ao aliño</p> <p>Ensalada de leituga, cenoria, maíz e aceitunas (11 e 14)</p> <p>Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p>Kcal: 504,472 prot (g): 32,869 lip (g): 24,002 hc (g): 35,895</p>	<p>Arroz tres delicias (3)</p> <p>Filete de pescada á prancha (4, 5 e 6)</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p>Kcal: 440,242 prot (g): 26,561 lip (g): 14,522 hc (g): 49,315</p>	<p>Xudías verdes con salsa de tomate</p> <p>Milanesa de porco (1, 2, 3, 10 e 12)</p> <p>Ensalada de leituga e millo (14)</p> <p>Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p>Kcal: 405,445 prot (g): 24,267 lip (g): 23,905 hc (g): 20,255</p>
<p>11</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate</p> <p>Bacallau ao forno (4, 5 e 6)</p> <p>Ensalada de leituga, tomate e cebola (14)</p> <p>Lacteo ou froita (2) e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p>Kcal: 335,456 prot (g): 17,413 lip (g): 11,269 hc (g): 39,818</p>	<p>12</p> <p>Sopa de ave con fideos (1, 3, 10 e 12)</p> <p>Polo asado</p> <p>Patacas asadas</p> <p>Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p>Kcal: 474,362 prot (g): 29,663 lip (g): 17,712 hc (g): 46,844</p>	<p>13</p> <p>Ensaladilla rusa con bonito e ovo (3, 4, 11 e 14)</p> <p>Lasaña vexetal con soia texturizada (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p>Ensalada de leituga, cenoria e millo (14)</p> <p>Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p>Kcal: 779,46 prot (g): 33,348 lip (g): 43,097 hc (g): 61,992</p>	<p>14</p> <p>Fabas estufadas</p> <p>Tortilla de pataca (3)</p> <p>Ensalada de leituga e cenoria (14)</p> <p>Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p>Kcal: 464,242 prot (g): 21,878 lip (g): 22,977 hc (g): 36,084</p>	<p>15</p> <p>Coliflor ao gratén (2 e 3)</p> <p>Xamón asado (14)</p> <p>Puré de cenoria</p> <p>Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p>Kcal: 377,637 prot (g): 32,229 lip (g): 19,355 hc (g): 15,938</p>
<p>18</p> <p>Brécol con allada e ovo grelado (3)</p> <p>Croquetas de polo (1, 2, 10 e 13)</p> <p>Ensalada de leituga, cebola e remolacha (14)</p> <p>Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p>Kcal: 366,113 prot (g): 14,922 lip (g): 19,918 hc (g): 27,705</p>	<p>19</p> <p>Macarrons integrais salteados con champiñons (1, 3, 10 y 12)</p> <p>Boloñesa vexetal de soia (1, 7, 9 y 10)</p> <p>Ensalada de leituga, tomate, espárragos e aceitunas (11 e 14)</p> <p>Lacteo ou froita (2) e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p>Kcal: 507,946 prot (g): 33 lip (g): 16,855 hc (g): 52,417</p>	<p>20</p> <p>Lentellas vexetais (1)</p> <p>Xarda ao forno (4, 5 e 6)</p> <p>Patacas asadas</p> <p>Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p>Kcal: 576,553 prot (g): 32,926 lip (g): 20,818 hc (g): 59,174</p>	<p>21</p> <p>Arroz amarelo</p> <p>Pavo no seu xugo</p> <p>Ensalada de leituga, tomate e atún (4 e 14)</p> <p>Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p>Kcal: 506,025 prot (g): 29,99 lip (g): 23,084 hc (g): 44,409</p>	<p>22</p> <p>Crema de cabaza, cabaciña e cenoria</p> <p>Ovos duros (3)</p> <p>Xudías verdes con patacas cocidas e chourizo</p> <p>Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p>Kcal: 448,89 prot (g): 19,527 lip (g): 23,669 hc (g): 35,513</p>
<p>25</p> <p>Arroz integral con verduras</p> <p>Taquiños de polo salteados</p> <p>Ensalada de leituga, cebola e remolacha (14)</p> <p>Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p>Kcal: 461,425 prot (g): 24,961 lip (g): 19,315 hc (g): 44,808</p>	<p>26</p> <p>Crema de cabaciña</p> <p>Escalopins de porco en salsa de porros</p> <p>Patacas e minestra (xardiñeira)</p> <p>Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p>Kcal: 488,9 prot (g): 19,63 lip (g): 16,56 hc (g): 25,512</p>	<p>27</p> <p>Pizza caseira tradicional (1, 2, 3, 4, 5, 6, 10 y 12)</p> <p>Guiso de lentellas con cenoria e hortalizas (1)</p> <p>Lacteo ou froita (2) e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p>Kcal: 581,285 prot (g): 25,028 lip (g): 16,835 hc (g): 78,415</p>	<p>28</p> <p>Hummus de garavanzos con tostas (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p>Tortilla de pataca (3)</p> <p>Ensalada de leituga, cebola e aceitunas (11 e 14)</p> <p>Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p>Kcal: 564,244 prot (g): 25,115 lip (g): 29,141 hc (g): 45,497</p>	<p>29</p> <p>Tallarins con bechamel lixeira (1, 2, 3, 10 e 12)</p> <p>Filete de pescada á romana (1, 2, 3, 4, 5 e 6)</p> <p>Ensalada de leituga, millo e aceitunas (11 e 14)</p> <p>Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p>Kcal: 469,912 prot (g): 20,832 lip (g): 19,962 hc (g): 50,125</p>
<p>01</p> <p>Coliflor con allada</p> <p>Tortilla de pataca e cebolacha (3)</p> <p>Ensalada de leituga, tomate e millo (14)</p> <p>Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p>Kcal: 461,425 prot (g): 24,961 lip (g): 19,315 hc (g): 44,808</p>	<p>02</p> <p>Espaguetes integrais salteados (1, 3, 10 e 12)</p> <p>Filete de porco en salsa de tomate (4)</p> <p>Ensalada de leituga, cenoria e cebola (14)</p> <p>Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p>Kcal: 488,9 prot (g): 19,63 lip (g): 16,56 hc (g): 25,512</p>	<p>03</p> <p>Froita fresca de tempada (primaveira): mazá, plátano/banana, pera, melón e sandía.</p> <p>A froita servida poderá variar en función da dispoñibilidade, garantindo en todo caso que se trata de froita fresca e de tempada.</p>	<p>04</p> <p>Ensalada de leituga, tomate e millo (14)</p> <p>Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p>Kcal: 461,425 prot (g): 24,961 lip (g): 19,315 hc (g): 44,808</p>	<p>05</p> <p>Arroz pilaf</p> <p>Fabas brancas con pesto</p> <p>Marlen Rodiño Fariña Técnico Superior en Dietética y Nutrición DNI 35472376 M</p>

1. GLUTE
2. LEITE
3. OVO
4. PEIXE
5. MOLUSCOS
6. CRUSTÁCEOS
7. FROITOS SECOS

8. CACAHUETE
9. SÉSAMO
10. SOIA
11. ALTRAMUCES
12. SOIA
13. APIO
14. ÓXIDO DE AZUFRE / SULFITOS

Marlen Rodiño Fariña
Técnico Superior en Dietética y Nutrición
DNI 35472376 M

A ruta saudable

A nosa viaxe de aprendizaxe diaria hacia unha vida máis saudable, inclusiva e sostible

01 Saúde

Comer hoxe ben, crecer forte maña! Aprendemos hábitos saudables de por vida



02 Convivencia

Na mesa somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar e celebrar a diversidade



03 Sostenibilidade

Non se desperdicia nada! Aprendemos a reciclar e coidar o planeta con cada bocado



04 Xogo

Aprender xogando e máis divertido! O mediodía é o noso momento para rir e descubrir xuntos



RECOMENDADOR DE CEAS

PRIMEIROS PRATOS



Se na escola o primeiro prato foi...



Verdura



Pasta /Aroz



Legumes



Para cear poden...



Pasta /Aroz



Verdura



Verdura



Pasta /Aroz

SEGUNDOS PRATOS



Se na escola o segundo prato foi...



Ovo



Peixe



Legumes



Carne



Para cear poden...



Carne



Peixe



Ovo



Verdura



Ovo



Peixe



Froita



Lácteo



VERDIPASTA

Espaguetis integrales salteados con espinaca y salsa ligera de cebolla



Ingredientes



cantidad para 4
comensales

400 gr	ESPAGUETIS INTEGRALES
2 und	CEBOLLA
½ Taza	NATA LIQUIDA PARA COCINAR
½ Taza	ESPINACA FRESCA
Una Pizca	PIMIENTA NEGRA
2 c/s	ACEITE DE OLIVA
Al gusto	SAL



Paso a paso

Para la salsa:

En una sartén sofreír la cebolla cortada en dados pequeños a fuego lento y cuando esté muy blanda añadir la nata, salpimentar y cocinar por 2 minutos. Poner la salsa en un vaso de batidora y triturar con ayuda de una batidora.

Luego en una sartén con un poco de aceite, saltea por 3 minutos las espinacas y añade la salsa ya triturada. Mezcla bien y reserva la salsa.

Para la pasta:

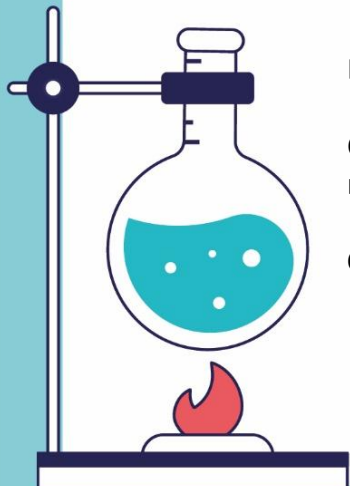
En una cazuela pon agua con sal y cuando empiece a hervir añade la pasta. Cocina por 6 minutos.

Escurre la pasta y sin refrescar añádelo a la salsa.

Con el fuego apagado envuelve los tallarines con la salsa y dispón las cuatro raciones en los platos con ayuda de unas pinzas largas.

Consejo

Si la salsa te ha quedado muy espesa, con el agua de la cocción de los espaguetis añade un poco y cocina hasta que esté más ligera.



LUNS 04	MARTES 05	MÉRCORES 06	XOVES 07	VENRES 08
 NON LECTIVO	Caldo de repolo Tortilla de pataca e espinacas (3) Ensalada de tomate e cebola (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	Macarrons integrais ao aglio-aglio (1, 3, 10 e 12) Pavo ao allión Ensalada de leituga, cenoria, maíz e aceitunas (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	Arroz tres delicias (3) Filete de pescada á prancha (4, 5 e 6) Brócoli salteado Froita fresca de tempada e pan sen glute	Xudías verdes en salsa de tomate Escalope de cerdo Ensalada de leituga e millo (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute
11 Arroz integral con salsa de tomate Bacallau ao forno (4, 5 e 6) Ensalada de leituga, tomate e cebola (14) logur natural sen lactosa e pan sen glute	12 Sopa de ave con fideos (1, 3, 10 e 12) Xamonicitos de polo ao forno Patacas asadas Froita fresca de tempada e pan sen glute	13 Ensaladilla rusa con bonito e ovo (3, 4, 11 e 14) Lasaña sen lactosa vexetal de soia (1, 3, 7, 9, 10 e 12) Ensalada de leituga, cenoria e millo (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	14 Fabas estufadas Tortilla de pataca (3) Ensalada de leituga e cenoria (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	15 Coliflor salteada Xamón asado (14) Puré de cenoria Froita fresca de tempada e pan sen glute
18 Brécol con allada e ovo grelado (3) Croquetas sen lactosa de polo (1, 10 e 13) Ensalada de leituga, cebola e remolacha (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	19 Macarrons integrais salteados con champiñons (1, 3, 10 y 12) Boloñesa vexetal de soia (1, 7, 9 y 10) Ensalada de leituga, tomate, esparragos e aceitunas (11 e 14) logur natural sen lactosa e pan sen glute	20 Lentellas vexetais (1) Xarda ao forno (4, 5 e 6) Patacas asadas Froita fresca de tempada e pan sen glute	21 Arroz amarelo Pavo no seu xugo Ensalada de leituga, tomate e atún (4 e 14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	22 Crema de cabaza, cabaciña e cenoria Ovos duros (3) Xudías verdes con patacas cocidas e chourizo Froita fresca de tempada e pan sen glute
25 Arroz integral con verduras Taquiños de polo salteados Ensalada de leituga, cebola e remolacha (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	26 Crema de cabaciña Escalopins de porco en salsa de porros Patacas e minestra (xardiñeira) Froita fresca de tempada e pan sen glute	27 Pizza caseira tradicional sen lactosa (1, 3, 10 e 12) Lentellas vexetais (1) logur natural sen lactosa e pan sen glute	28 Hummus de garavanzos con picos (1, 9, 10 e 12) Tortilla de pataca (3) Ensalada de leituga, cebola e aceitunas (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	29 Tallarins aglio-olio (1, 3, 10 e 12) Pescada enfariñada (1, 4, 5, 6, 10 e 12) Ensalada de leituga, millo e aceitunas (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan sen glute
01 1. GLUTE 2. LEITE 3. OVO 4. PEIXE 5. MOLUSCOS 6. CRUSTÁCEOS 7. FROITOS SECOS	02 8. CACAHUETE 9. SÉSAMO 10. SOIA 11. ALTRAMUCES 12. SOIA 13. APIO 14. ÓXIDO DE AZUFRE / SULFITOS	03 Froita fresca de tempada (primaveira): mazá, plátano/banana, pera, melón e sandía. <i>A froita servida poderá variar en función da dispoñibilidade, garantindo en todo caso que se trata de froita fresca e de tempada.</i>	04 	05 Marien Rodiño Fariña Técnico Superior en Dietética y Nutrición DNI 35472376 M

LUNS 04	MARTES 05	MÉRCORES 06	XOVES 07	VENRES 08
 NON LECTIVO	Caldo de repolo Tortilla de espinacas (3) Ensalada de tomate e cebola (14) Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Macarrons integrais ao aglio-aglio (1, 3, 10 e 12) Pavo ao allio Ensalada de leituga, cenoria, maiz e aceitunas (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Arroz tres delicias (3) Filete de pescada á prancha (4, 5 e 6) Brócoli salteado Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Xudías verdes en salsa de tomate Filete de porco a prancha Ensalada de leituga e millo (14) Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate Bacallau ao forno (4, 5 e 6) Ensalada de leituga, tomate e cebola (14) logur desnatado natural (2) e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Sopa de ave con fideos (1, 3, 10 e 12) Xamonicitos de polo ao forno Patacas asadas Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Ensaladilla rusa con bonito e ovo (3 e 4) Falliñas vexetarianas (verduras, soia texturizada e queixo) (1, 2, 3, 10 e 12) Ensalada de leituga, cenoria e millo (14) Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Fabas estufadas Tortilla francesa de un ovo (3) Ensalada de leituga e cenoria (14) Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Coliflor salteada Xamón asado (14) Puré de cenoria Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)
18	19	20	21	22
Brócoli refogado con ovo grelado (3) Peituga de polo a prancha Ensalada de leituga, cebola e remolacha (14) Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Macarrons integrais salteados con champiñons (1, 3, 10 y 12) Tortilla francesa de un ovo (3) Ensalada de leituga, tomate, esparragos e aceitunas (11 e 14) logur desnatado natural (2) e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Lentellas vexetais (1) Xarda ao forno (4, 5 e 6) Patacas asadas Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Arroz amarelo Pavo no seu xugo Ensalada de leituga, tomate e atún (4 e 14) Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Crema de cabaza, cabaciña e cenoria Ovos duros (3) Xudías verdes con patacas cocidas Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)
25	26	27	28	29
Arroz integral con verduras Taquiños de polo salteados Ensalada de leituga, cebola e remolacha (14) Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Crema de cabaciña Filete de porco a prancha Patacas e minestra (xardiñeira) Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Masa follada de verduriñas (1, 2, 3, 4, 5, 6 e 10) Lentellas vexetais (1) logur desnatado natural (2) e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Hummus de garavanzos Tortilla francesa de un ovo (3) Ensalada de leituga, cebola e aceitunas (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Tallarins salteados con allo e perexil (1, 3, 10 e 12) Filete de pescada á prancha (4, 5 e 6) Ensalada de leituga, millo e aceitunas (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)
01	02	03	04	05
1. GLUTE 2. LEITE 3. OVO 4. PEIXE 5. MOLUSCOS 6. CRUSTÁCEOS 7. FROITOS SECOS	8. CACAHUETE 9. SÉSAMO 10. SOIA 11. ALTRAMUCES 12. SOIA 13. APIO 14. ÓXIDO DE AZUFRE / SULFITOS	Froita fresca de tempada (primaveira): mazá, plátano/banana, pera, melón e sandía. <i>A froita servida poderá variar en función da dispoñibilidade, garantindo en todo caso que se trata de froita fresca e de tempada.</i>		Marien Rodiño Fariña Técnico Superior en Dietética y Nutrición DNI 35472376 M

LUNS 04	MARTES 05	MÉRCORES 06	XOVES 07	VENRES 08
 NON LECTIVO	Caldo de repolo Rape ao forno (4, 5 e 6) Ensalada de tomate e cebola (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	Espaguete sen glute aglio-olio (10 e 11) Pavo ao allión Ensalada de leituga, cenoria, maíz e aceitunas (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	Arroz tres delicias (millo, cenoria e olivas) (11 e 14) Filete de pescada á prancha (4, 5 e 6) Brócoli salteado Froita fresca de tempada e pan sen glute	Xudías verdes en salsa de tomate Filete de porco enfarinada sen ovo (1, 10 e 12) Ensalada de leituga e millo (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute
11 Arroz integral con salsa de tomate Bacallau ao forno (4, 5 e 6) Ensalada de leituga, tomate e cebola (14) logur natural (2) e pan sen glute	12 Sopa de ave con pasta sen glute Xamonicos de polo ao forno Patacas asadas Froita fresca de tempada e pan sen glute	13 Ensaladilla rusa (11 e 14) Lasaña sen glute vexetal (2, 10 e 11) Ensalada de leituga, cenoria e millo (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	14 Fabas estufadas Filete de pescada á prancha (4, 5 e 6) Ensalada de leituga e cenoria (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	15 Coliflor salteada Xamón asado (14) Puré de cenoria Froita fresca de tempada e pan sen glute
18 Brócoli con allada Croquetas de polo (1, 2, 10 e 13) Ensalada de leituga, cebola e remolacha (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	19 Espaguete sen glute con champiñons (10 e 11) Boloñesa vexetal de soia (1, 7, 9 y 10) Ensalada de leituga, tomate, espárragos e aceitunas (11 e 14) logur natural (2) e pan sen glute	20 Lentellas vexetais (1) Xarda ao forno (4, 5 e 6) Patacas asadas Froita fresca de tempada e pan sen glute	21 Arroz amarelo Pavo no seu xugo Ensalada de leituga, tomate e atún (4 e 14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	22 Crema de cabaza, cabaciña e cenoria Bacallau ao forno (4, 5 e 6) Xudías verdes con patacas cocidas e chourizo Froita fresca de tempada e pan sen glute
25 Arroz integral con verduras Taquiños de polo salteados Ensalada de leituga, cebola e remolacha (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	26 Crema de cabaciña Escalopins de porco en salsa de porros Patacas e minestra (xardiñeira) Froita fresca de tempada e pan sen glute	27 Pizza caseira tradicional sen ovo (1, 2, 10 e 12) Lentellas vexetais (1) logur natural (2) e pan sen glute	28 Hummus de garavanzos con picos (1, 9, 10 e 12) Pescada fritida (4) Ensalada de leituga, cebola e aceitunas (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	29 Tallarins sen glute con bechamel lixeira (10 e 11) Abadexo ao forno (4, 5 e 6) Ensalada de leituga, millo e aceitunas (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan sen glute
01 1. GLUTE 2. LEITE 3. OVO 4. PEIXE 5. MOLUSCOS 6. CRUSTÁCEOS 7. FROITOS SECOS	02 8. CACAHUETE 9. SÉSAMO 10. SOIA 11. ALTRAMUCES 12. SOIA 13. APIO 14. ÓXIDO DE AZUFRE / SULFITOS	03 Froita fresca de tempada (primaveira): mazá, plátano/banana, pera, melón e sandía. <i>A froita servida poderá variar en función da dispoñibilidade, garantindo en todo caso que se trata de froita fresca e de tempada.</i>	04 	05 Marien Rodiño Fariña Técnico Superior en Dietética e Nutrición DNI 35472376 M

LUNS 04	MARTES 05	MÉRCORES 06	XOVES 07	VENRES 08
 NON LECTIVO	<p>Caldo de repolo</p> <p>Tortilla de pataca e espinacas (3)</p> <p>Ensalada de tomate e cebola (14)</p> <p>Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p>	<p>Macarrons integrais ao aglio-aglio (1, 3, 10 e 12)</p> <p>Pavo ao allíño</p> <p>Ensalada de leituga, cenoria, maíz e aceitunas (11 e 14)</p> <p>Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p>	<p>Arroz tres delicias (3)</p> <p>Tortilla francesa (3)</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p>	<p>Xudías verdes en salsa de tomate</p> <p>Milanesa de porco (1, 2, 3, 10 e 12)</p> <p>Ensalada de leituga e millo (14)</p> <p>Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p>
<p>11</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa (3)</p> <p>Ensalada de leituga, tomate e cebola (14)</p> <p>logur natural (2) e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p>	<p>12</p> <p>Sopa de ave con fideos (1, 3, 10 e 12)</p> <p>Xamonicitos de polo ao forno</p> <p>Patacas asadas</p> <p>Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p>	<p>13</p> <p>Ensaladilla rusa (11 e 14)</p> <p>Lasaña vexetal con soia texturizada (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p>Ensalada de leituga, cenoria e millo (14)</p> <p>Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p>	<p>14</p> <p>Fabas estufadas</p> <p>Tortilla de pataca (3)</p> <p>Ensalada de leituga e cenoria (14)</p> <p>Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p>	<p>15</p> <p>Coliflor ao gratén (2 e 3)</p> <p>Xamón asado (14)</p> <p>Puré de cenoria</p> <p>Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p>
<p>18</p> <p>Brécol con allada e ovo grelado (3)</p> <p>Croquetas de polo (1, 2, 10 e 13)</p> <p>Ensalada de leituga, cebola e remolacha (14)</p> <p>Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p>	<p>19</p> <p>Macarrons integrais salteados con champiñons (1, 3, 10 y 12)</p> <p>Boloñesa vexetal de soia (1, 7, 9 y 10)</p> <p>Ensalada de leituga, tomate, esparragos e aceitunas (11 e 14)</p> <p>logur natural (2) e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p>	<p>20</p> <p>Lentellas vexetais (1)</p> <p>Filete de porco a prancha</p> <p>Patacas asadas</p> <p>Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p>	<p>21</p> <p>Arroz amarelo</p> <p>Pavo no seu xugo</p> <p>Ensalada de leituga e tomate (14)</p> <p>Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p>	<p>22</p> <p>Crema de cabaza, cabaciña e cenoria</p> <p>Ovos duros (3)</p> <p>Xudías verdes con patacas cocidas e chourizo</p> <p>Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p>
<p>25</p> <p>Arroz integral con verduras</p> <p>Taquiños de polo salteados</p> <p>Ensalada de leituga, cebola e remolacha (14)</p> <p>Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p>	<p>26</p> <p>Crema de cabaciña</p> <p>Escalopins de porco en salsa de porros</p> <p>Patacas e minestra (xardiñeira)</p> <p>Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p>	<p>27</p> <p>Pizza caseira tradicional (1, 2, 3, 4, 5, 6, 10 y 12)</p> <p>Lentellas vexetais (1)</p> <p>logur natural (2) e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p>	<p>28</p> <p>Hummus de garavanzos con picos (1, 9, 10 e 12)</p> <p>Tortilla de pataca (3)</p> <p>Ensalada de leituga, cebola e aceitunas (11 e 14)</p> <p>Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p>	<p>29</p> <p>Tallarins con bechamel lixeira (1, 2, 3, 10 e 12)</p> <p>Tortilla francesa (3)</p> <p>Ensalada de leituga, millo e aceitunas (11 e 14)</p> <p>Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p>
<p>01</p> <p>1. GLUTE 2. LEITE 3. OVO 4. PEIXE 5. MOLUSCOS 6. CRUSTÁCEOS 7. FROITOS SECOS</p>	<p>02</p> <p>8. CACAHUETE 9. SÉSAMO 10. SOIA 11. ALTRAMUCES 12. SOIA 13. APIO 14. ÓXIDO DE AZUFRE / SULFITOS</p>	<p>03</p> <p>Froita fresca de tempada (primaveira): mazá, plátano/banana, pera, melón e sandía.</p> <p><i>A froita servida poderá variar en función da dispoñibilidade, garantindo en todo caso que se trata de froita fresca e de tempada.</i></p>	<p>04</p>	<p>05</p> <p>Marién Rodiño Fariña Técnico Superior en Dietética y Nutrición DNI 35472376 M</p> 

LUNS 04	MARTES 05	MÉRCORES 06	XOVES 07	VENRES 08
 NON LECTIVO	Caldo de repolo Tortilla de pataca e espinacas (3) Ensalada de tomate e cebola (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	Espaguetes sen glute aglio-olio (10 e 11) Pavo ao allíño Ensalada de leituga, cenoria, maíz e aceitunas (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	Arroz tres delicias (3) Filete de pescada á prancha (4, 5 e 6) Brócoli salteado Froita fresca de tempada e pan sen glute	Xudías verdes en salsa de tomate Escalope de porco empanado sen glute (3) Ensalada de leituga e millo (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute
11 Arroz integral con salsa de tomate Bacallau ao forno (4, 5 e 6) Ensalada de leituga, tomate e cebola (14) logur natural (2) e pan sen glute	12 Sopa de ave con pasta sen glute Xamonicitos de polo ao forno Patacas asadas Froita fresca de tempada e pan sen glute	13 Ensaladilla rusa con bonito e ovo (3, 4, 11 e 14) Lasaña sen glute vexetal (2, 10 e 11) Ensalada de leituga, cenoria e millo (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	14 Fabas estufadas Tortilla de pataca (3) Ensalada de leituga e cenoria (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	15 Coliflor ao gratén (2 e 3) Xamón asado (14) Puré de cenoria Froita fresca de tempada e pan sen glute
18 Brécol con allada e ovo grelado (3) Croquetas sen glute de polo (2, 10 e 13) Ensalada de leituga, cebola e remolacha (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	19 Espaguetes sen glute con champiñons (10 e 11) Boloñesa de garavanzos Ensalada de leituga, tomate, esparragos e aceitunas (11 e 14) logur natural (2) e pan sen glute	20 Crema de verduras Xarda ao forno (4, 5 e 6) Patacas asadas Froita fresca de tempada e pan sen glute	21 Arroz amarelo Pavo no seu xugo Ensalada de leituga, tomate e atún (4 e 14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	22 Crema de cabaza, cabaciña e cenoria Ovos duros (3) Xudías verdes con patacas cocidas e chourizo Froita fresca de tempada e pan sen glute
25 Arroz integral con verduras Taquiños de polo salteados Ensalada de leituga, cebola e remolacha (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	26 Crema de cabaciña Escalopins de porco en salsa de porros Patacas e minestra (xardiñeira) Froita fresca de tempada e pan sen glute	27 Pizza sen glute Fabas estufadas logur natural (2) e pan sen glute	28 Hummus de garavanzos Tortilla de pataca (3) Ensalada de leituga, cebola e aceitunas (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	29 Tallarins sen glute con bechamel lixeira (10 e 11) Pescada a romana sen glute (3, 4, 5 e 6) Ensalada de leituga, millo e aceitunas (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan sen glute
01 1. GLUTE 2. LEITE 3. OVO 4. PEIXE 5. MOLUSCOS 6. CRUSTÁCEOS 7. FROITOS SECOS	02 8. CACAHUETE 9. SÉSAMO 10. SOIA 11. ALTRAMUCES 12. SOIA 13. APIO 14. ÓXIDO DE AZUFRE / SULFITOS	03 Froita fresca de tempada (primaveira): mazá, plátano/banana, pera, melón e sandía. <i>A froita servida poderá variar en función da dispoñibilidade, garantindo en todo caso que se trata de froita fresca e de tempada.</i>	04 	05 Marien Rodiño Fariña Técnico Superior en Dietética e Nutrición DNI 35472376 M