

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALORACIÓN NUTRICIONAL
6	7	8 Sopa de piñóns 1-3-6-10 Tortilla de pataca con salsa de tomate 3 Froita	9 Espirais con tomate 1-3-6-10 Pescada á galega con brócoli e pataca 4 logur de chocolate 7	10 Crema de cabaza 14 Polo asado con pataca cocida Froita	Energía 798,6 Kcal Proteínas: 24,2g HC: 96,1g Lípidos: 29,4g
		Guisantes c/ xamón e patacas	Tortilla de millo de pavo c/ sofrito de tomate e cebola	Poke de brotes, tomate, aguacate, cuscús e salmón	
13 Lentellas caseiras 1 Bacallau ao forno con patacas 4 Froita	14 Crema de cabaciña 14 Macarróns boloñesa 1-3-6-10 logur 7	15 Caldo galego Pavo estofado con patacas Froita	16 Garavanzos con espinacas Empanada de atún 1-4 Froita	17 Sopa de verduras 1-3-6-10 Xamón asado con arroz Froita	Energía 783,6 Kcal Proteínas: 25,3g HC: 92,2g Lípidos: 28,5g
Tortilla paisana c/ ensalada de tomate e tosta de pan c/ aove	Brócoli ao forno c/ cherrys e queixo feta/ Pan integral	Pemento recheo de verduras c/ atún e arroz	Calamares rebozados c/ ensalada/ Pan integral	Alubias guisadas c/ verduras	
20 Xudías con allada e ovo 3 Guiso de porco con codiños 1-3-6-10-14 logur 7	21 Crema multiverduras 6-7-14 Tortilla de cabaciña c/ensalada 3 Froita	22 Lentellas estofadas 1 Pescada á romana con ensalada 1-3-4 Froita	23 Crema de cenoria 14 Albóndegas con arroz 6 logur 7	24 Potaxe de garavanzos Macarróns con atún e tomate 1-3-4-6-10 Froita	Energía 797,9 Kcal Proteínas: 29,2g HC: 99,5g Lípidos: 24,7g
Hamburguesa de pescada c/ arroz e verduras salteadas	Wok de verduras c/ tiras de pavo e quinoa	Tortilla de millo con polo c/ porro e pementos salteados	Pizza caseira c/ tomate, atún e mozzarella	Grellos c/ ovo cocido e pataca	
27 Sopa de estrelas 1-3-6-10 Polo guisado ao chilindrón Froita	28 Macarróns con tomate 1-3-6-10 Salmón ao forno con ensalada 4 Froita	29 Crema campeira 14 Lombo asado con arroz logur 7	30 Fabas guisadas Guiso de bacallau con patacas 4-6-14 Froita	31 Sopa de verduras 1-3-6-10 Milanesa de polo con arroz 1-3 logur 7	Energía 792,1 Kcal Proteínas: 27,2g HC: 98,8g Lípidos: 28,4g
Pisto de verduras c/ pataca e ovo escalfado	Albóndegas de garavanzos c/ tomate e pemento asado	Revolto de setas e alloporro e tosta de pan c/ aove	Espirais de cabaciña c/ cherrys e langostinos	Cabaza, cenoria e remolacha ao forno c/ burrata/ Pan integral	



Leyenda: 1 gluten; 2 crustáceos; 3 huevo; 4 pescado; 5 cacahuetes; 6 soja; 7 lácteos; 8 frutos con cáscara; 9 apio; 10 mostaza; 11 sésamo; 12 molusco; 13 altramuces; 14 sulfitos