

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	VALORACIÓN NUTRICIONAL
8 Crema de cabaciña 6-7-14 Macarróns boloñesa c/vexetal 1-3-6-10 logur de chocolate 7	9 Garavanzos con chourizo Empanada de atún 1-4 Froita	10 Menestra verduras c/xamón Polo ao allo con arroz logur 7	11 Sopa de cuscús 1-3-6-10 Pescada ao forno c/brécol 1-4 Froita	12 Lentellas caseiras 1 Tortilla de pataca con tomate 3 Froita	Energía 811,2 Kcal Proteínas: 26,3 g HC: 99,7 g Lípidos: 30,8 g
Peituga de polo rechea de tomate e mozzarella ó forno	Tortilla de bacallau , pemento verde e cebola/ pan c/ aove	Ensalada de pasta c/ brotes, tomate, millo e atún/Pan c/ aove	Quiche de porros, cherrys e queixo	Espirales de cabaciña salteadas c/ puerro, cherrys e langostinos	
15 Caldo galego Guiso de polo c/codiños 1-3-6-10-14 Froita	16 Crema multiverduras 6-7-14 Lomo asado en salsa con arroz Froita	17 Fabas con verduras Bacallau guisado con patacas 4-6-14 logur 7	18 Crema de cabaza e cabaciña 6-7-14 Estofado de xarrete á xardineira c/pataca 6-14 Froita	19 Xudías con ovo 3 Pescada á romana con ensalada 1-3-4 logur 7	Energía 799,6 Kcal Proteínas: 27 g HC: 98,1 g Lípidos: 29,3 g
Fajita de pavo c/ guacamole	Ensalada de tomate c/ sardinillas/Pan c/ aove	Pisto de cabaciña e tomate c/ ovo escalfado e arroz	Polo asado c/ cabaza e boniato	Pizza de champiñóns, cebola e atún	
22 Crema de xudías 6-7-14 Pescada á mariñeira c/pata 1-4 logur 7	23 Alubias estofadas Tortilla de pataca c/ensalada 3 Froita	24 Crema de cenoiira 6-7-14 Paella de polo e verduras 6-14 logur7	25 Espirais con tomate 1-3-6-10 Garavanzos con bacallau 4 Froita	26 Sopa de estrelas 1-3-6-10 Guiso de carne con macarróns e verduras 1-3-6-10-14 logur 7	Energía 802,2 Kcal Proteínas: 24,2 g HC: 103,1 g Lípidos: 28 g
Ensalada de pementos do piquillo c/ atún e aceitunas/Pan c/ aove	Lomo prancha c/ arroz e mazá asada	Nidos de pasta c/ espinacas, puerro, tomate e langostinos	Bol de brotes, tomate, aguacate, quinoa, tofu e piña	Berenxena rechea de polo e cuscús	
29 Lentellas caseiras 1 Polo con champiñóns e espirais 1-3-6-10-14 logur 7	30 Crema de cabaciña 6-7-14 Arroz con rape e calamar 4-12-14 Froita	31 Sopa de fideos 1-3-6-10 Milanesa polo c/pataca guisada 1-3-6-14 logur 7			Energía 796,7 Kcal Proteínas: 28,5g HC: 102,1g Lípidos: 30,7g
Revolto de espinacas c/ gambas. Pan c/ aove	Wok de pementos, cenorias, tiras de pavo e quinoa	Fajita de pavo c/ pementos e cebola			



Legenda: 1 glúten; 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