

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	VALORACIÓN NUTRICIONAL
		1 Sopa de fideos 1 Guiso de polo ó chilindrón Froita	2 Espirais vexetais 1 Pescada ao forno con ensalada 4 logur 7	3 Crema de cenoria e porro Guiso tradicional de cerdo Froita	Energía 795,8 Kcal Proteínas: 28,5g HC: 103,1g Lípidos: 30,9g
		Tortilla de verduras e patacas c/ ensalada de tomate	Guisantes c/ xamón e arroz	Fajita de polo c/ pementos e cebola	
6 Lentellas caseiras Pescada á romana con brécol e pataca 1-3-4 Froita	7 Sopa de estrelas 1 Polo ao forno con menestra logur 7	8 Espaguetis con tomate e oregano 1 Lomo de martiño con ensalada 4 Froita	9 Xudías con ovo 3 Lombo asado con puré de patacas logur 7	10 Crema multiverduras Tortilla de patacas con ensalada de tomate 3 Froita	Energía 809,3 Kcal Proteínas: 28,4 g HC: 99,8 g Lípidos: 30,7 g
Bol de brotes, tomate, aguacate, quinoa, tofu e piña	Bacallau ó forno c/ patacas e pemento verde	Lomo prancha c/ arroz e mazá asada	Ensalada de pementos do piquillo c/ atún e aceitunas/Pan c/ aove	Wok de cenoria, cabaciña e pemento c/ pescada e pasta de legume	
13 Caldo vexetal Guiso de tenreira á xardiñeira logur 7	14 Crema de cabaciña Caldereta de bacallau con patacas 4 Froita	15 Garavanzos con espinacas Xamón asado con ensalada logur ecolóxico 7	16 Crema de cenorias Paella mixta 2-12 Froita	17 Sopa de verduras Polo guisado con macarróns 1 Froita	Energía 797,3 Kcal Proteínas: 26,3 g HC: 99,1 g Lípidos: 28,8 g
Peituga de polo rechea de tomate e mozzarella ó forno	Tortilla de bacallau , pemento verde e cebola/ pan c/ aove	Fajita de pavo c/ guacamole	Ensalada de tomate c/ sardinillas/Pan c/ aove	Guisantes c/ xamón e arroz	
20 Sopa primavera 1 Pescada en salsa verde con cachelos 4 logur 7	21 Menestra salteada con xamón 6 Caldereta de carne con fideos 1 Froita	22 Lentellas con chourizo Bacallau o forno con ensalada 4 Froita	23 Crema de cabaza Polo ás finas herbas con pasta 1 logur 7	24 Ensalada variada Lasaña 1-2-3-4-7-12 Froita	Energía 793,2 Kcal Proteínas: 27 g HC: 98,1 g Lípidos: 29,2 g
Quiche de porros, cherrys e queixo	Wok de pementos, cenorias, tiras de pavo e arroz	Berenxena rechea de polo e cuscús	Ensalada de pasta c/ brotes, tomate, millo e atún/Pan c/ aove	Espirales de cabaciña salteadas c/ puerro, cherrys e langostinos	
27 Sopa maravilla 1 Tortilla con tomate 3 Froita	28 FESTIVO	29 Caldo galego Albóndegas con arroz 6 logur 7	30 Lentellas caseiras Pescada á romana con ensalada 1-3-4 Froita	31 Crema de cenoria Milanesa de polo con patacas e xudías 1-3 logur 7	Energía 803,2 Kcal Proteínas: 23,2 g HC: 106,1 g Lípidos: 30 g
Polo asado c/ cabaza e boniato		Nidos de pasta c/ espinacas, puerro, tomate e gambas	Pisto de cabaciña e tomate c/ ovo escalfado e arroz	Pizza de champiñóns, cebola e atún	



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