

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	VALORACIÓN NUTRICIONAL
		1 Ensaladilla rusa 3-4 Lombo asado con arroz 14 Froita	2 Empanada de polo 1-3 Bacallau ó forno c/ ensalada 1-4-14 logur 7	3 Crema de cenoura Guiso de carne c/macarróns 1-14 Froita	Energía 799,4 Kcal Proteínas: 27,3 g HC: 98,8 g Lípidos: 27,6 g
		Ensalada de tomate c/ sardinillas/Pan c/ aove	Polo asado c/ cabaza e boniato	Tortilla de verduras e patacas c/ ensalada de tomate	
6 Codiños con tomate 1 Polo ó forno con menestra 14 logur 7	7 Xudías con ovo 3 Xamón asado con arroz 14 Froita	8 Ensalada tropical 1-2-3-4-6 Pescada á romana c/pataca 1-3-4 logur ecolóxico 7	9 Crema de cabaza Tortilla pataca c/tomate e olivas 3 Froita	10 Lentellas caseiras Palometa ó forno c/ensalada 1-4-14 logur 7	Energía 795,4 Kcal Proteínas: 27 g HC: 99,1 g Lípidos: 28,5 g
Ensalada de pementos do piquillo c/ atún e aceitunas/Pan c/ aove	Espirales de cabaciña salteadas c/ puerro, cherrys e langostinos	Fajita de pavo c/ guacamole	Berenxena rechea de polo e cuscús	Pizza de champiñóns, cebola e atún	
13 Crema de cabaciña Lasaña de carne 1-2-3-4-9-10-12 Froita	14 Ensalada de pasta 1-3-3-4-6 Bacallau ó forno c/ensalada 1-4-14 logur 7	15 Ensalada de garavanzos 3-4 Albóndigas c/arroz 6-14 Froita	16 Spaghettis c/tomate e queixo 2-7 Pescada á romana c/xudías 1-3-4 logur 7	17 Ensalada grega 7 Guiso de polo con macarróns 1-14 Froita	Energía 797,9 Kcal Proteínas: 24,2 g HC: 99,3 g Lípidos: 30 g
Wok de pementos, cenorias, tiras de pavo e arroz	Quiche de porros, cherrys e queixo	Tortilla de bacallau , pemento verde e cebola/ pan c/ aove	Bol de brotes, tomate, aguacate, quinoa, tofu e piña	Pisto de cabaciña e tomate c/ ovo escalfado e arroz	
20 Crema de cenoura e cabaciña Fideuá de rape 1-4-12 logur 7	21 Sopa de fideos 1 Tortilla de pataca con ensalada 3 Froita	22 Menú especial			Energía 824,8 Kcal Proteínas: 30,5g HC: 101,2g Lípidos: 32,g
Peituga de polo rechea de tomate e mozzarella ó forno	Nidos de pasta c/ espinacas, puerro, tomate e langostinos	Fajita de polo c/ pementos e cebola			



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