




LUNS 04	MARTES 05	MÉRCORES 06	XOVES 07	VENRES 08
 NON LECTIVO	Espaguetes salteados (1, 3, 10 e 12) Salmón en salsa de tomate (4, 5 e 6) Ensalada de leituga, cenoria, millo e aceitunas (11 e 14) Pan sen glute logur natural (2)	Crema de verduras Tortilla de pataca e cabaciña (3) Ensalada de leituga, tomate, espárragos e aceitunas (11 e 14) Pan sen glute Froita de tempada	Pizza caseira tradicional (1, 2, 3, 4, 5, 6, 10, 12 e 14) Garavanzos con espinacas Pan sen glute Froita de tempada	Arroz integral tres delicias (3) Fingers caseiros de polo (1, 3, 10 e 12) Ensalada de leituga, remolacha e millo dulce (14) Pan sen glute Froita de tempada
11 Crema de cabaza Cinta de lombo a prancha Patacas asadas Pan sen glute Froita de tempada	12  VERDIPASTA  Rape ao forno (4, 5 e 6) Ensalada de leituga, tomate e millo (14) Pan sen glute Froita de tempada	13 Ensaladilla rusa con bonito e ovo (3 e 4) Lasaña vexetal (1, 2, 3, 10 e 12) Pan sen glute Froita de tempada	14 Minestra de verduras salteadas Polo ao allíño Ensalada de tomate, aceitunas e millo (11 e 14) Pan sen glute logur natural (2)	15 Arroz caldoso con cenoria, pementos e cabaza Ovos recheos con atún (3 e 4) Ensalada de leituga, aguacate e millo (14) Pan sen glute Froita de tempada
18 Guiso de lentellas con cenoria e hortalizas (1) Escalopins de porco en salsa de alporro Patacas fritidas Pan sen glute Froita de tempada	19 Macarrons con salsa de tomate (1, 3, 10 e 12) Boloñesa de garavanzos Ensalada de leituga, tomate, aguacate e aceitunas (11 e 14) Pan sen glute logur natural (2)	20 Crema de cenoria Tortilla de pataca (3) Ensalada de tomate e cebola (14) Pan sen glute Froita de tempada	21 Arroz integral multiverduras Polo ao forno con pemento e cebola Ensalada de leituga, tomate e millo (14) Pan sen glute Froita de tempada	22 Brócoli refogado con ovo grelado (3) Xarda ao forno (4, 5 e 6) Pataca panadeira ao forno Pan sen glute Froita de tempada
25 Espaguetes integrais á napolitana (1, 3, 10 e 12) Peituga de polo a prancha Tomate asado con ourego Pan sen glute logur natural (2)	26 Crema de cabaciña Filete de pescada á romana (1, 3, 4, 5, 6, 10 e 12) Ensalada de leituga, tomate e cebola (14) Pan sen glute Froita de tempada	27 Panini caseiro sen glute de queixo, tomate e ourego (2 e 3) Fabas estufadas Pan sen glute Froita de tempada	28 Crema de chícharos Ovos cocidos (3) Xudías verdes con patacas cocidas e chourizo Pan sen glute Froita de tempada	29 Arroz pilaff Xamón asado (14) Ensalada de leituga, millo, cenoria e aceitunas (11 e 14) Pan sen glute Froita de tempada

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

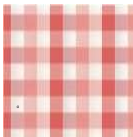


8. CACAHUETE
9. SÉSAMO
10. SOIA
11. ALTRAMUCES
12. SOIA
13. APIO
14. ÓXIDO DE AZUFRE / SULFITOS

Froita fresca de tempada (primaveira):
mazá, plátano/banana, pera, melón e sandía.

A froita servida poderá variar en función da dispoñibilidade, garantindo en todo caso que se trata de froita fresca e de tempada.

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



LUNS 04	MARTES 05	MÉRCORES 06	XOVES 07	VENRES 08
 NON LECTIVO	Espaguetes sen glute salteados (10 e 11) Salmón en salsa de tomate (4, 5 e 6) Ensalada de leituga, cenoria, millo e aceitunas (11 e 14) Pan sen glute logur natural (2)	Crema de verduras Tortilla de pataca e cabaciña (3) Ensalada de leituga, tomate, espárragos e aceitunas (11 e 14) Pan sen glute Froita de tempada	Pizza sen glute caseira tradicional (2 e 3) Garavanzos con espinacas Pan sen glute Froita de tempada	Arroz integral tres delicias (3) Fingers caseiros sen glute de polo (3) Ensalada de leituga, remolacha e millo dulce (14) Pan sen glute Froita de tempada
11 Crema de cabaza Cinta de lombo a prancha Patacas asadas Pan sen glute Froita de tempada	  12 VERDIPASTA Rape ao forno (4, 5 e 6) Ensalada de leituga, tomate e millo (14) Pan sen glute Froita de tempada	13 Ensaladilla rusa con bonito e ovo (3 e 4) Lasaña vexetal sen glute (2) Pan sen glute Froita de tempada	14 Minestra de verduras salteadas Polo ao allio Ensalada de tomate, aceitunas e millo (11 e 14) Pan sen glute logur natural (2)	15 Arroz caldoso con cenoria, pementos e cabaza Ovos recheos con atún (3 e 4) Ensalada de leituga, aguacate e millo (14) Pan sen glute Froita de tempada
18 Guiso de fabas con cenoria e hortalizas Escalopins de porco en salsa de alporro Pataca fritidas Pan sen glute Froita de tempada	19 Macarrons sen glute con salsa de tomate (10 e 11) Boloñesa de garavanzos Ensalada de leituga, tomate, aguacate e aceitunas (11 e 14) Pan sen glute logur natural (2)	20 Crema de cenoria Tortilla de pataca (3) Ensalada de tomate e cebola (14) Pan sen glute Froita de tempada	21 Arroz integral multiverduras Polo ao forno con cebola e pemento Ensalada de leituga, tomate e millo (14) Pan sen glute Froita de tempada	22 Brócoli refogado con ovo grelado (3) Xarda ao forno (4, 5 e 6) Pataca panadeira ao forno Pan sen glute Froita de tempada
25 Espaguetes sen glute á napolitana (10 e 11) Peituga de polo á prancha Tomate asado con ourego Pan sen glute logur natural (2)	26 Crema de cabaciña Filete de pescada rebozada sen glute (4, 5, e 6) Ensalada de leituga, tomate e cebola (14) Pan sen glute Froita de tempada	27 Panini sen glute de queixo, tomate e ourego (2 e 3) Fabas estufadas Pan sen glute Froita de tempada	28 Crema de chícharos Ovos cocidos (3) Xudías verdes con patacas cocidas e chourizo Pan sen glute Froita de tempada	29 Arroz pilaff Xamón asado (14) Ensalada de leituga, millo, cenoria e aceitunas (11 e 14) Pan sen glute Froita de tempada

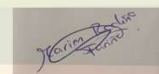
1. GLUTE
2. LEITE
3. OVO
4. PEIXE
5. MOLUSCOS
6. CRUSTÁCEOS
7. FROITOS SECOS




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.
A froita servida poderá variar en función da dispoñibilidade, garantindo en todo caso que se trata de froita fresca e de tempada.



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



LUNS 04	MARTES 05	MÉRCORES 06	XOVES 07	VENRES 08
 NON LECTIVO	Espaguetes salteados (1, 3, 10 e 12) Salmón en salsa de tomate (4, 5 e 6) Ensalada de leituga, cenoria, millo e aceitunas (11 e 14) Pan sen glute logur natural sen lactosa	Crema de verduras Tortilla de pataca e cabaciña (3) Ensalada de leituga, tomate, espárragos e aceitunas (11 e 14) Pan sen glute Froita de tempada	Pizza caseira tradicional sen lactosa (1, 3, 4, 5, 6, 10, 12 e 14) Garavanzos con espinacas Pan sen glute Froita de tempada	Arroz integral tres delicias (3) Fingers caseiros de polo (1, 3, 10 e 12) Ensalada de leituga, remolacha e millo dulce (14) Pan sen glute Froita de tempada
11 Crema de cabaza Cinta de lombo a prancha Patacas asadas Pan sen glute Froita fresca	 12 VERDIPASTA  Rape ao forno (4, 5 e 6) Ensalada de leituga, tomate e millo (14) Pan sen glute Froita de tempada	13 Ensaladilla rusa con bonito e ovo (3 e 4) Lasaña vexetal sen lactosa con soia texturizada (1, 3, 7, 9, 10 e 12) Pan sen glute Froita de tempada	14 Minestra de verduras salteadas Polo ao allio Ensalada de tomate, aceitunas e millo (11 e 14) Pan sen glute logur natural sen lactosa	15 Arroz caldoso con cenoria, pementos e cabaza Ovos recheos con atún (3 e 4) Ensalada de leituga, aguacate e millo (14) Pan sen glute Froita de tempada
18 Guiso de lentellas con cenoria e hortalizas (1) Escalopins de porco en salsa de alporro Patacas fritidas Pan sen glute Froita de tempada	19 Macarrons con salsa de tomate (1, 3, 10 e 12) Boloñesa vexetal de soia (1, 7, 9 e 10) Ensalada de leituga, tomate, aguacate e aceitunas (11 e 14) Pan sen glute logur natural sen lactosa	20 Crema de cenoria Tortilla de pataca (3) Ensalada de tomate e cebola (14) Pan sen glute Froita de tempada	21 Arroz integral multiverduras Polo ao forno con pemento e cebola Ensalada de leituga, tomate e millo (14) Pan sen glute Froita de tempada	22 Brócoli refogado con ovo grelado (3) Xarda ao forno (4, 5 e 6) Pataca panadeira ao forno Pan sen glute Froita de tempada
25 Espaguetes integrais á napolitana (1, 3, 10 e 12) Peituga de polo á prancha Tomate asado con ourego Pan sen glute logur natural sen lactosa	26 Crema de cabaciña Filete de pescada á romana (1, 3, 4, 5, 6, 10 e 12) Ensalada de leituga, tomate e cebola (14) Pan sen glute Froita de tempada	27 Panini caseiro de tomate, queixo sen lactosa e ourego Fabas estufadas Pan sen glute Froita de tempada	28 Crema de chícharos Ovos cocidos (3) Xudías verdes con patacas cocidas e chourizo Pan sen glute Froita de tempada	29 Arroz pilaff Xamón asado (14) Ensalada de leituga, millo, cenoria e aceitunas (11 e 14) Pan sen glute Froita de tempada

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.

A froita servida poderá variar en función da dispoñibilidade, garantindo en todo caso que se trata de froita fresca e de tempada.



Marien Rodriño Fariña
Técnico Superior en Dietética y Nutrición
DNI 35472376 M



LUNS 04	MARTES 05	MÉRCORES 06	XOVES 07	VENRES 08
	Espaguetes salteados (1, 3, 10 e 12) Salmón en salsa de tomate (4, 5 e 6) Ensalada de leituga, cenoria, millo e cebola (14) Pan sen sal (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) logur natural (2)	Crema de verduras Tortilla de pataca e cabaciña (3) Ensalada de Leituga, tomate, espárragos e cebola (14) Pan sen sal (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) Froita de tempada	Tosta sen sal caseira tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10, 12 e 14) Garavanzos con espinacas Pan sen sal (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) Froita de tempada	Arroz integral tres delicias (3) Fingers caseiros de polo (1, 3, 10 e 12) Ensalada de leituga, remolacha e millo dulce (14) Pan sen sal (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) Froita de tempada
NON LECTIVO				
11	12	13	14	15
Crema de cabaza Cinta de lombo a prancha Patacas asadas Pan sen sal (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) Froita de tempada	 VERDIPASTA  Rape ao forno (4, 5 e 6) Ensalada de leituga, tomate e millo (14) Pan sen sal (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) Froita de tempada	Ensaladilla rusa con ovo (3) Lasaña vexetal con soia texturizada (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) Pan sen sal (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) Froita de tempada	Minestra de verduras salteadas Polo ao allio Ensalada de tomate, cebola e millo (14) Pan sen sal (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) logur natural (2)	Arroz caldoso con cenoria, pementos e cabaza Ovos cocidos (3) Ensalada de leituga, aguacate e millo (14) Pan sen sal (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) Froita de tempada
18	19	20	21	22
Guiso de lentellas con cenoria e hortalizas (1) Escalopins de porco salteados con allo e cebola Patacas cocidas Pan sen sal (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) Froita fresca de tempada	Macarrons con salsa de tomate (1, 3, 10 e 12) Boloñesa vexetal de soia (1, 7, 9 e 10) Ensalada de leituga, tomate, aguacate e cebola (14) Pan sen sal (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) logur natural (2)	Crema de cenoria Tortilla de pataca (3) Ensalada de tomate e cebola (14) Pan sen sal (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) Froita de tempada	Arroz integral multiverduras Polo ao forno con cebola e pemento Ensalada de leituga, tomate e millo (14) Pan sen sal (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) Froita de tempada	Brócoli refogado con ovo grelado (3) Xarda ao forno (4, 5 e 6) Pataca panadeira ao forno Pan sen sal (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) Froita de tempada
25	26	27	28	29
Espaguetes integrais á napolitana (1, 3, 10 e 12) Peituga de polo a prancha Tomate asado con oreogo Pan sen sal (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) logur natural (2)	Crema de cabaciña Filete de pescada á romana (1, 3, 4, 5, 6, 10 e 12) Ensalada de leituga, tomate e cebola (14) Pan sen sal (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) Froita de tempada	Panini caseiro sen sal de queixo, tomate e oreogo (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) Fabas estufadas Pan sen sal (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) Froita de tempada	Crema de chícharos Ovos cocidos (3) Xudías verdes con patacas cocidas Pan sen sal (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) Froita de tempada	Arroz pilaff Xamón asado (14) Ensalada de leituga, cenoria, millo e cebola (14) Pan sen sal (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) Froita de tempada

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.

A froita servida poderá variar en función da dispoñibilidade, garantindo en todo caso que se trata de froita fresca e de tempada.