

















































































SEMANA	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
26 febreiro-2 marzo 24-28 setembro 17-21 decembro	Revolto de cogumelos Crema de boniato e cenoira  HUEVOS	Sopa de fideos e cabaza Hamburguesa de lentellas con pan de pita, leituga e tomate  GLUTEN	Salmón á prancha con patacas e ensalada de leituga e cherrys  PESCADO	Guiso de polo con patacas, chicharos, cenoira e pemento	Salteado de chipiróns con vexetais (cabaza, trigueros, champiñóns) Espaguetis integrais  MOLUSCOS  GLUTEN
5-9 marzo 1-5 outubro 24-28 decembro	Ovo á prancha sobre pan de pita Pisto de vexetais de tempada  HUEVOS  GLUTEN	Mini vasiños de hummus de garavanzos con paliños de cenoira Cuscús con pemento tricolor e champiñóns  GLUTEN  GRANOS DE SESAMO	Canelóns de pescada con salsa de pementos de piquillo  PESCADO  GLUTEN	Crema de cabacín Albóndigas de tenreira con cabaza e arroz integral  GLUTEN  HUEVOS	Salmón con sesamo e soia sobre tallarines con cenoira en tiriñas  PESCADO  GRANOS DE SESAMO  GLUTEN  SOIA
12-16 marzo 8-12 outubro	Mini salteado de vexetais de tempada con cogumelos e ovo poché Tosta de tumaca  HUEVOS  GLUTEN	Lentellas vexetais co arroz integral e hortalizas (pemento, cebola, porro, cabacín)	Crema de cabaza e cenoira Empanada de atún, pemento e tomate  PESCADO  GLUTEN  HUEVOS	Puré de pataca e cabaza Brochetas de pavo, cherrys e mozzarella  LACTEOS	Paella de choupas  MOLUSCOS
19-23 marzo 15-19 outubro	Crema de cogumelos e cenoira Tortilla francesa de cabacín con arroz integral  HUEVOS	Potaxe de garavanzos con arroz integral e vexetais estacionais (pemento, cebola, porro, cenoira)	Sopa de fideos con cenoira e cabacín Tosta de pan con gambas, queixo e espárragos trigueiros  CRUSTACEOS  GLUTEN  LACTEOS	Hamburguesa de tenreira en pan con leituga, tomate, queixo e guacamole  GLUTEN  LACTEOS	Pescada en caldeirada con patacas, pementos e chícharos  PESCADO






































Os mércores e venres tomaremos de postre iogur natural. Os luns, martes e xoves tomaremos froita de tempada

SEMANA	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
22-26 outubro	<p>Mini vasiño de crema de cabacín e cogumelos Pizza de queixo, ovo, vexetais de tempada e salsa de tomate</p> 	<p>Fabada vexetal con vexetais de tempada e arroz integral</p>	<p>Mini vasiño de sopa de vexetais especiada Lasaña de atún con vexetais estacionais</p> 	<p>Fajitas de polo con pemento tricolor, cebola, champiñóns e guacamole</p> 	<p>Bacallau con pataca cocida e sanfain (pisto de cebola, berenxena, cabacín e pemento)</p> 
29 outubro-2 novembro	<p>Crema de cabacín, cenoira e cabaza Tortilla de pataca</p> 	<p>Espaguetis con cherrys e champiñóns en salsa de chícharos</p> 	<p>Salmón ao forno con salsa de mostaza e mel Boniato e pisto de vexetais estacionais</p> 	<p>Berenxenas gratinads con carne picada de tenreira e vexetais da tempada sobre arroz integral</p> 	<p>Puré de pataca e cogumelos Brochetas de calamar con cherrys tricolor e mozzarella</p> 
5-9 novembro	<p>Sopa de fideos con vexetais Revolto de brócoli e cogumelos</p> 	<p>Lentellas vexetais con hortalizas de tempada Focaccia especiada con orégano e olivas</p> 	<p>Mini vasiño de crema de cabaza Albóndigas de merluza con cuscús e salsa de iogur</p> 	<p>Caldo galego con grelos, pataca cocida e polo</p>	<p>Marmitako de atún con cabaza e trigueros sobre cama de arroz integral</p> 
12-16 novembro	<p>Mini vasiño de crema de boniato e cabacín Pisto de vexetais estacionais con ovos gratinados</p> 	<p>Ensalada templada de garavanzos con arroz integral e vexetais de tempada</p>	<p>Sopa de fideos con vexetais da tempada Hojaldre de bacallau con cebola e pemento</p> 	<p>Mini vasiños de sopa de vexetais especiada Hamburguesa de pavo con pan de pita, tomate, leituga e salsa de iogur</p> 	<p>Crema de cabaza Espaguetis integrais con salmon e salsa mariñeira</p> 




































Os mércores e venres tomaremos de postre iogur natural. Os luns, martes e xoves tomaremos froita de tempada

SEMANA	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
19-23 novembro	<p>Crema de cabaza especiada Tortilla paisana</p>  <p>HUEVOS</p>	<p>Sopa de fideos Allada suave de garavanzos con espinacas e pimentón doce</p>  <p>GLUTEN</p>	<p>Pizza de champiñóns e atún Berenxenas en tempura con mel</p>  <p>PESCADO</p>  <p>GLUTEN</p>  <p>LACTEOS</p>	<p>Fabiñas baby con taquitos de xamón serrano e cogumelos</p>	<p>Fideuá de luras e rape con hortalizas de tempada</p>  <p>MOLUSCOS</p>  <p>GLUTEN</p>  <p>PESCADO</p>
26-30 novembro	<p>Ensalada de tomaes cherry con taquitos de queixo fresco e ourego Revolto de champiñóns</p>  <p>HUEVOS</p>  <p>LACTEOS</p>	<p>Gratinado de acelgas con arroz integral Hummus de alfábega con chips de verduras</p>  <p>GRANOS DE SESAMO</p>  <p>LACTEOS</p>	<p>Puré de verduras de tempada Tartar suave de salmón e aguacate</p>  <p>PESCADO</p>	<p>Wok de polo (tallarines) e hortalizas de tempada con salsa teriyaki</p>  <p>GLUTEN</p>  <p>SOJA</p>	<p>Pescada á galega con chícharos e pataca</p>  <p>PESCADO</p>
3-7 decembro	<p>Croquetas de queixo do pais e espinacas Tortilla francesa rechea de cabaciña</p>  <p>HUEVOS</p>  <p>GLUTEN</p>  <p>LACTEOS</p>	<p>Lentellas vexetais Tabulé de bulgur ou cuscús con hortalizas de tempada</p>  <p>GLUTEN</p>	<p>Medallóns de brócoli e mozzarella con mexillóns á mariñeira</p>  <p>MOLUSCOS</p>  <p>LACTEOS</p>	<p>Caldeirada ao forno con pementos e patacas panadeira</p>	<p>Guiso de chipiróns co arroz integral e hortalizas de tempada</p>  <p>MOLUSCOS</p>
10-14 decembro	<p>Puré de pataca Espaguetis de cabaciña con ovo cocido e queixo relado</p>  <p>HUEVOS</p>  <p>LACTEOS</p>	<p>Fabada vexetal Tosta de paté de lentellas con tomates cherry</p>  <p>GLUTEN</p>	<p>Xudías con pataca , atún e champiñóns con salsa de queixo crema</p>  <p>PESCADO</p>  <p>LACTEOS</p>	<p>Tenreira con sésamo e salsa de soia acompañada de cogumelos e arroz integral</p>  <p>GRANOS DE SESAMO</p>  <p>SOJA</p>	<p>Fajitas de salmón con leituga, tomate, cabaciña e cebolleta</p>  <p>PESCADO</p>  <p>GLUTEN</p>







































Os mércores e venres tomaremos de postre iogur natural. Os luns, martes e xoves tomaremos froita de tempada

SEMANA	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
26-30 marzo 18-22 xuño	Tosta de tumaca Ensalada de rúcula, aguacate, mozzarella, ovo cocido e ourego   	Espaguetis con boloñesa (carne picada de tenreira, tomate triturado, cebola e cenoira) 	Mini vasiños de sorbete de sandía e chíá Salmón en hojaldre con espinacas e pasas trituradas    	Mini vasiño de licuado de laranxa e espinacas Albóndigas de lentellas, cebola e cenoira con arroz integral 	Merluza ao forno con tisto de vexetais de tempada e patacas 
2-6 abril 25-29 xuño	Ensalada de cherrys, queixo fresco, picatostes e ourego Tortilla francesa de espinacas   	Ensalada de garavanzos, arroz integral, vexetais de tempada e pera	Mini vasiños de licuado de froitas vermellas Migas de bacallau con tomate e pataca ao forno 	Sopa de fideos con cenoira e cabaza Brochetas de polo, pemento tricolor, cherrys e piña 	Espirales de cores con atún, mozzarella, aguacate, tomate, laranxa e aliño de AOVE   
9-13 abril 2-6 xullo	Revolto de champiñóns e espinacas Tosta de guacamole  	Ensalada de tomate Quiche de chícharos e vexetais estacionais (sen nata)   	Salteado de chipiróns con vexetais da tempada Puré de pataca 	Solomillo de tenreira pataca palla e pisto de vexetais da tempada	Mini vasiño de gazpacho Canapés de queixo fresco e salmón con pan e ourego   
16-20 abril 9-13 xullo	Sorbete de sandía e mandarina Tosta de tumaca e ovos de codorniz  	Hummus con semillas de sésamo e paliños de cenoira Ensalada de arroz integral con cherrys, pasas e laranxa 	Lasaña de vexetais estacionais con merluza  	Pizza con salsa de tomate natural, pavo, queixo e vexetais da tempada  	Crema de vexetais estacionais Empanadillas de choupas   





















Os mércores e venres tomaremos de postre iogur natural. Os luns, martes e xoves tomaremos froita de tempada















SEMANA	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
23-27 abril 16-20 xullo	Coca de cabaciña, pemento e cebola Tortilla de tomates cherry e espinacas  	Hamburguesa de lentellas a arroz con tomate triturado e chips de verdura  	Tallarines á mariñeira con luras e hortalizas de tempada  	Mini vasiño de gazpacho de sandía Kebab de polo con hortalizas en pan de pita 	Bacallau hojaldrado con cabaciña e porro  
30 abril-4 maio 23-27 xullo	Crema de hortalizas de tempada Tortilla de pataca 	Crema de hortalizas de tempada Tosta de hummus con láminas de cabaciña  	Pescada ao forno con salsa mariñeira, patacas panadeiras e pementos 	Cuscús co tenreira e hortalizas acompañado de salsa de iogur  	Vasiño de gazpacho con albáfega Strudel de salmón con queixo fresco e eneldo    
7-11 maio 30-31 xullo	Hummus con crudités de cenoura Aguacate recheo de ovos revoltos com tomate  	Salteado de arroz integral con garavanzos, cabaza e cebola	Rape con patacas palla e pisto de hortalizas de tempada 	Vasiño de crema de cabaciña Albóndegas de pavo con alioli suave e patacas cuarteirón  	Empanadillas de pescada Tosta de pan con paté de tomates secos e queixo crema   
14-18 maio 3-7 setembro	Crema de cenoura e pataca especiada Revolto de champiñóns, tomate e albáfega 	Vasiño de salmorejo Tosta de pan con paté de lentellas e ourego 	Lasaña de atún con hortalizas de tempada   	Espetadas de cordeiro e tomates cherry com queixo crema e puré de pataca 	Risotto de cogumelos e gambas con salsa pesto suave  

























Os mércores e venres tomaremos de postre iogur natural. Os luns, martes e xoves tomaremos froita de tempada
























SEMANA	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
21-25 maio 10-14 setembro	Tirabeques con tomate natural triturado sobre pataca e ovo cocido  HUEVOS	Ensaladilla de lentellas con hortalizas de tempada Croquetas de arroz con quinoa e conoira   GLUTEN HUEVOS	Canelóns de espinacas e atún    PESCADO GLUTEN LACTEOS	Tabulé de bulgur ou cuscús con hortalizas de tempada e pavo  GLUTEN	Ensalada de pasta con tomates secos, salmón e salsa de pesto suave    PESCADO GLUTEN LACTEOS
28 maio-1 xuño 17-21 setembro	Tortilla de coliflor acompañada de tater tots con cabaciña  HUEVOS	Batatas asadas recheas de frixois, maíz, tomate e perexil con aliño de tahini  GRANOS DE SÉSAMO	Albóndegas de merluza con pisto de cabaciña e arroz integral   PESCADO GLUTEN	Hamburguesa de tenreira con salsa de queixo suave, patacas palla e tomates cherry    GLUTEN HUEVOS LACTEOS	Vasiño de licuado de laranxa e cenoira Paella con rape, luras e hortalizas   PESCADO MOLUSCOS
4-8 xuño	Revolto de cabaciña, cogumelos e perexil acompañado de tomates cherry e puré de pataca  HUEVOS	Hummus de pemento vermello asado e sésamo con pan de pita Ensalada de arroz con hortalizas frescas   GLUTEN GRANOS DE SÉSAMO	Espaguetis con boloñesa vexetal Luras á romana    MOLUSCOS GLUTEN HUEVOS	Crema de cabaciña Tacos con polo, hortalizas (pemento, cenoira, cebolleta) e guacamole  GLUTEN	Sopa de fideos con cenoira e cabaciña Chipiróns na súa tinta   MOLUSCOS GLUTEN
11-15 xuño	Vasiño de gazpacho Fabiñas baby con cogumelos e ovo escalfado   HUEVOS GLUTEN	Albóndegas de lentellas con arroz integral acompañadas de ensalada de leituga e cherrys con salsa de iogur    GLUTEN HUEVOS LACTEOS	Guacamole con crudités Migas de bacallau con tomate e arroz  PESCADO	Discos de cabaciña en tempura con parmesano relado Cordeiro asado á mel con albáfega e pataca   GLUTEN LACTEOS	Ensaladilla rusa con atún (pataca, ovo cocido, cenoira...)   PESCADO HUEVOS






















Os mércores e venres tomaremos de postre iogur natural. Os luns, martes e xoves tomaremos froita de tempada


























SEMANA	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
26 febreiro-2 marzo 24-28 setembro 17-21 decembro	Revolto de cogumelos Crema de boniato e cenoura  <small>HUEVOS</small>	Sopa de fideos e cabaza Hamburguesa de lentellas con pan (FACE), leituga e tomate	Salmón á prancha con patacas e ensalada de leituga e cherrys  <small>PESCADO</small>	Guiso de polo con patacas, chicharos, cenoura e pemento	Salteado de chipiróns con vexetais (cabaza, trigueros, champiñóns) Arroz integral  <small>MOLUSCOS</small>
5-9 marzo 1-5 outubro 24-28 decembro	Ovo á prancha sobre pataca cocida Pisto de vexetais de tempada  <small>HUEVOS</small>	Mini vasiños de hummus de garavanzos con paliños de cenoura Arroz con pemento tricolor e champiñóns  <small>GRANOS DE SESAMO</small>	Merluza con pataca ao forno sobre unha camiña de vexetais de tempada  <small>PESCADO</small>	Crema de cabacín Albóndigas de tenreira (con fariña de maíz) con cabaza e arroz integral  <small>HUEVOS</small>	Salmón con sesamo e soia sobre boniato ao forno con cenoura en tiriñas  <small>PESCADO</small>  <small>GRANOS DE SESAMO</small>  <small>SOJA</small>
12-16 marzo 8-12 outubro	Mini salteado de vexetais de tempada con cogumelos e ovo poché Tosta de pan (FACE) con tumaca  <small>HUEVOS</small>	Lentellas vexetais co arroz integral e hortalizas (pemento, cebola, porro, cabacín)	Crema de cabaza e cenoura Tosta de pan (FACE) con atún, guacamole e tomate  <small>PESCADO</small>  <small>HUEVOS</small>	Puré de pataca e cabaza Brochetas de pavo, cherrys e mozzarella  <small>LACTEOS</small>	Paella de choupas  <small>MOLUSCOS</small>
19-23 marzo 15-19 outubro	Crema de cogumelos e cenoura Tortilla francesa de cabacín con arroz integral  <small>HUEVOS</small>	Potaxe de garavanzos con arroz integral e vexetais estacionais (pemento, cebola, porro, cenoura)	Sopa de fideos con cenoura e cabacín Tosta de pan (FACE) con gambas, queixo e espárragos trigueiros  <small>CRUSTACEOS</small>  <small>LACTEOS</small>	Hamburguesa de tenreira en pan (FACE) con leituga, tomate, queixo e guacamole  <small>LACTEOS</small>	Pescada en caldeirada con patacas, pementos e chicharos  <small>PESCADO</small>

SEMANA	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
22-26 outubro	<p>Mini vasiño de crema de cabacín e cogumelos Pizza (con fariña de maiz) de queixo, ovo, vexetais de tempada e salsa de tomate</p>  <p>HUEVOS LACTEOS</p>	<p>Fabada vexetal con vexetais de tempada e arroz integral</p>	<p>Mini vasiño de sopa de vexetais especiada Atún con vexetais estacionais e pataca ao forno</p>  <p>PESCADO GRANOS DE SÉSAMO</p>	<p>Salteado de arroz polo con pemento tricolor, cebola, champiñóns e guacamole</p>	<p>Bacallau con pataca cocida e sanfain (pisto de cebola, berenxena, cabacín e pemento)</p>  <p>PESCADO</p>
29 outubro-2 novembro	<p>Crema de cabacín, cenoira e cabaza Tortilla de pataca</p>  <p>HUEVOS</p>	<p>Arroz con cherrys e champiñóns en salsa de chícharos</p>	<p>Salmón ao forno con salsa de mostaza e mel Boniato e pisto de vexetais estacionais</p>  <p>PESCADO MOSTAZA</p>	<p>Berenxenas gratinads con carne picada de tenreira e vexetais da tempada sobre arroz integral</p>  <p>LACTEOS</p>	<p>Puré de pataca e cogumelos Brochetas de calamar con cherrys tricolor e mozzarella</p>  <p>MOLUSCOS LACTEOS</p>
5-9 novembro	<p>Sopa de vexetais Revolto de brócoli e cogumelos</p>  <p>HUEVOS</p>	<p>Lentellas vexetais con hortalizas de tempada Tosta de pan (FACE) con aguacate untado</p>	<p>Mini vasiño de crema de cabaza Albóndigas (con fariña de maiz) de merluza con arroz e salsa de iogur</p>  <p>PESCADO LACTEOS</p>	<p>Caldo galego con grelos, pataca cocida e polo</p>	<p>Marmitako de atún con cabaza e trigueros sobre cama de arroz integral</p>  <p>PESCADO</p>
12-16 novembro	<p>Mini vasiño de crema de boniato e cabacín Pisto de vexetais estacionais con ovos gratinados</p>  <p>HUEVOS LACTEOS</p>	<p>Ensalada templada de garavanzos con arroz integral e vexetais de tempada</p>	<p>Sopa de vexetais da tempada Bacallau con cebola, boniato e pemento</p>  <p>PESCADO LACTEOS HUEVOS</p>	<p>Mini vasiños de sopa de vexetais especiada Hamburguesa de pavo con pan (FACE), tomate, leituga e salsa de iogur</p>  <p>LACTEOS</p>	<p>Crema de cabaza Arroz integral con salmon e salsa mariñeira</p>  <p>PESCADO</p>

SEMANA	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
19-23 novembro	Crema de cabaza especiada Tortilla paisana  HUEVOS	Sopa de vexetais Allada suave de garavanzos con espinacas e pimentón doce	Pizza (con fariña de maíz) de champiñóns e atún Berenxenas en tempura (con fariña de maíz) con mel  PESCADO  LACTEOS	Fabiñas baby con taquitos de xamón serrano e cogumelos	Arroz integral luras, rape e hortalizas de tempada  MOLUSCOS  PESCADO
26-30 novembro	Ensalada de tomaes cherry con taquitos de queixo fresco e ourego Revolto de champiñóns  HUEVOS  LACTEOS	Gratinado de acelgas con arroz integral Hummus de alfábega con chips de verduras  GRANOS DE SESAMO  LACTEOS	Puré de verduras de tempada Tartar suave de salmón e aguacate  PESCADO	Wok de polo (arroz integral) e hortalizas de tempada con salsa teriyaki  SOJA	Pescada á galega con chícharos e pataca  PESCADO
3-7 decembro	Croquetas (pan relado sen gluten) de queixo do pais e espinacas Tortilla francesa rechea de cabaciña  HUEVOS  LACTEOS	Lentellas vexetais Ensalada de arroz integral con hortalizas de tempada	Medallóns de brócoli e mozzarella con mexillóns á mariñeira  MOLUSCOS  LACTEOS	Caldeirada ao forno con pementos e patacas panadeira	Guiso de chipiróns co arroz integral e hortalizas de tempada  MOLUSCOS
10-14 decembro	Puré de pataca Espaguetis de cabaciña con ovo cocido e queixo relado  HUEVOS  LACTEOS	Fabada vexetal Tosta (FACE) de paté de lentellas con tomates cherry	Xudías con pataca, atún e champiñóns con salsa de queixo crema  PESCADO  LACTEOS	Tenreira con sésamo e salsa de soia acompañada de cogumelos e arroz integral  GRANOS DE SESAMO  SOJA	Fajitas (fariña de maíz) de salmón con leituga, tomate, cabaciña e cebolleta  PESCADO

SEMANA	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
26-30 marzo 18-22 xuño	Tosta (FACE) de tumaca Ensalada de rúcula, aguacate, mozzarella, ovo cocido e ourego  HUEVOS  LACTEOS	Arroz con boloñesa (carne picada de tenreira, tomate triturado, cebola e cenoura)	Mini vasiños de sorbete de sandía e chíá Salmón e patacascon espinacas e pasas trituradas  PESCADO  LACTEOS  HUEVOS	Mini vasiño de licuado de laranxa e espinacas Albóndigas (con fariña de maíz) de lentellas, cebola e cenoura con arroz integral	Merluza ao forno con tisto de vexetais de tempada e patacas  PESCADO
2-6 abril 25-29 xuño	Ensalada de cherrys, queixo fresco e ourego Tortilla francesa de espinacas  HUEVOS  LACTEOS	Ensalada de garavanzos, arroz integral, vexetais de tempada e pera	Mini vasiños de licuado de froitas vermellas Migas de bacallau con tomate e pataca ao forno  PESCADO	Puré de boniato Brochetas de polo, pemento tricolor, cherrys e piña	Arroz integral con atún, mozzarella, aguacate, tomate, laranxa e aliño de AOVE  PESCADO  LACTEOS
9-13 abril 2-6 xullo	Revolto de champiñóns e espinacas Tosta (FACE) de guacamole  HUEVOS	Ensalada de tomate Quiche (con fariña de maiz) de chícharos e vexetais estacionais (sen nata)  HUEVOS  LACTEOS	Salteado de chipiróns con vexetais da tempada Puré de pataca  MOLUSCOS	Solomillo de tenreira pataca palla e pisto de vexetais da tempada	Mini vasiño de gazpacho Canapés de queixo fresco e salmón con pan (FACE) e ourego  PESCADO  LACTEOS
16-20 abril 9-13 xullo	Sorbete de sandía e mandarina Tosta (FACE) de tumaca e ovos de codorniz  HUEVOS	Hummus con semillas de sésamo e paliños de cenoura Ensalada de arroz integral con cherrys, pasas e laranxa  GRANOS DE SÉSAMO	Merluza ao forno con patacas e vexetais estacionais  PESCADO	Pizza (con fariña de maiz) con salsa de tomate natural, pavo, queixo e vexetais da tempada  LACTEOS	Crema de vexetais estacionais Arroz con choupas  PESCADO  HUEVOS

SEMANA	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
23-27 abril 16-20 xullo	Coca (con fariña de maíz) de cabaciña, pemento e cebola Tortilla de tomates cherry e espinacas  HUEVOS	Hamburguesa de lentellas a arroz con tomate triturado e chips de verdura	Arroz á mariñeira con luras e hortalizas de tempada  MOLUSCOS	Mini vasiño de gazpacho de sandía Kebab de polo con hortalizas en pan (FACE)	Bacallau con boniato, cabaciña e porro  PESCADO
30 abril-4 maio 23-27 xullo	Crema de hortalizas de tempada Tortilla de pataca  HUEVOS	Crema de hortalizas de tempada Tosta (FACE) de hummus con láminas de cabaciña  GRANOS DE SÉSAMO	Pescada ao forno con salsa mariñeira, patacas panadeiras e pementos  PESCADO	Arroz integral con tenreira e hortalizas acompañado de salsa de iogur  LACTEOS	Vasiño de gazpacho (pan FACE) con albáfega Tosta (FACE) de salmón con queixo fresco e eneldo  PESCADO  LACTEOS
7-11 maio 30-31 xullo	Hummus con crudités de cenoura Aguacate recheo de ovos revoltos com tomate  HUEVOS  GRANOS DE SÉSAMO	Salteado de arroz integral con garavanzos, cabaza e cebola	Rape con patacas palla e pisto de hortalizas de tempada  PESCADO	Vasiño de crema de cabaciña Albóndegas (con fariña de maiz) de pavo con alioli suave e patacas cuarteirón  HUEVOS	Pescada con tosta de pan (FACE) con paté de tomates secos e queixo crema  PESCADO  LACTEOS
14-18 maio 3-7 setembro	Crema de cenoura e pataca especiada Revolto de champiñóns, tomate e albáfega  HUEVOS	Vasiño de salmorejo Tosta de pan (FACE) con paté de lentellas e ourego	Atún con arroz e hortalizas de tempada  PESCADO  LACTEOS	Espetadas de cordeiro e tomates cherry com queixo crema e puré de pataca  LACTEOS	Risotto de cogumelos e gambas con salsa pesto suave  MOLUSCOS  LACTEOS

SEMANA	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
21-25 maio 10-14 setembro	Tirabeques con tomate natural triturado sobre pataca e ovo cocido  HUEVOS	Ensaladilla de lentellas con hortalizas de tempada Croquetas (fariña de maíz) de arroz con quinoa e conoira  HUEVOS	Atún con boniato ao forno e hortalizas de tempada   PESCADO LACTEOS	Ensalada de arroz integral con hortalizas de tempada e pavo	Ensalada de garavanzos con tomates secos, salmón e salsa de pesto suave   PESCADO LACTEOS
28 maio-1 xuño 17-21 setembro	Tortilla de coliflor acompañada de tater tots con cabaciña  HUEVOS	Batatas asadas recheas de frixois, maíz, tomate e perexil con aliño de tahini  GRANOS DE SÉSAMO	Albóndegas (con fariña de maíz) de merluza con pisto de cabaciña e arroz integral  PESCADO	Hamburguesa (fariña de maíz) de tenreira con salsa de queixo suave, patacas palla e tomates cherry   HUEVOS LACTEOS	Vasiño de licuado de laranxa e cenoira Paella con rape, luras e hortalizas   PESCADO MOLUSCOS
4-8 xuño	Revolto de cabaciña, cogumelos e perexil acompañado de tomates cherry e puré de pataca  HUEVOS	Hummus de pemento vermello asado e sésamo con pan (FACE) Ensalada de arroz con hortalizas frescas  GRANOS DE SÉSAMO	Arroz con boloñesa vexetal Luras á romana (fariña de maíz)   MOLUSCOS HUEVOS	Crema de cabaciña e boniato Polo con hortalizas (pemento, cenoira, cebolleta) e guacamole	Sopa de cenoira e cabaciña Chipiróns na súa tinta con patacas  MOLUSCOS
11-15 xuño	Vasiño de gazpacho (pan FACE) Fabiñas baby con cogumelos e ovo escalfado  HUEVOS	Albóndegas (fariña de maiz) de lentellas con arroz integral acompañadas de ensalada de leituga e cherrys con salsa de iogur   HUEVOS LACTEOS	Guacamole con crudités Migas de bacallau con tomate e arroz  PESCADO	Discos de cabaciña en tempura (fariña de maiz) con parmesano relado Cordeiro asado á mel con albáfega e pataca  LACTEOS	Ensaladilla rusa con atún (pataca, ovo cocido, cenoira...)   PESCADO HUEVOS