





























































SEMANA	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
1-4 SETEMBRO 23-27 NOVEMBRO 15-19 FEBREIRO	Crema de boniato e cenoira Tortilla de pataca  HUEVOS	Sopa de fideos e cabaza Hamburguesa de lentellas con pan de pita, leituga e salsa de tomate  GLUTEN	Salmón á prancha con patacas e hortalizas de tempada  PESCADO	Guiso de polo con patacas, chícharos, cenoira e pemento	Salteado de chipiróns con vexetais (cabaza, trigueros, champiñóns) e espaguetis integrais  MOLUSCOS  GLUTEN
7-11 SETEMBRO 30 NOVEMBRO-3 DECEMBRO 22-26 FEBREIRO	Brócoli con pataca e ovo cocido  HUEVOS	Cuscús con hortalizas de tempada Focaccia especiada con orégano e olivas  GLUTEN	Canelóns de pescada con salsa de pementos de piquillo  PESCADO  GLUTEN	Albóndigas de tenreira con cabaza, cabaciña e arroz integral  GLUTEN	Salmón con sésamo e soia sobre tallarins con cenoira en tiriñas  PESCADO  GRANOS DE SFSAMO  GLUTEN  SOJA
14-18 SETEMBRO 7-11 DECEMBRO	Tortilla de coliflor Croquetas de queixo do país e espinacas  HUEVOS  GLUTEN  LACTEOS	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	Brochetas de pavo, cherrys e mozzarella con macarróns integrais  LACTEOS  GLUTEN	Bacallau con tomate e pataca ao forno  PESCADO
21-25 SETEMBRO 14-18 DECEMBRO	Crema de cenoira Tortilla francesa de cabaciña  HUEVOS	Potaxe de garavanzos con arroz integral e vexetais estacionais (pemento, cebola, porro, cenoira)	Sopa de fideos con cenoira e cabaciña Tosta de pan con gambas, queixo e esparragos  CRUSTACEOS  GLUTEN  LACTEOS	Hamburguesa de tenreira en pan con leituga, queixo, guacamole e salsa de tomate caseira  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
28 SETEMBRO-2 OUTUBRO 21-25 DECEMBRO	Pizza de queixo, ovo, vexetais de tempada e salsa de tomate 	Fabada con vexetais de tempada e arroz integral	Lasaña de atún con vexetais estacionais 	Crema de cenoura e pataca Fajitas de polo con pemento tricolor, cebola, champiñóns e guacamole 	Bacallau con pataca cocida e sanfaina (pisto de cebola, berenxena, cabaciña e pemento) 
5-9 OUTUBRO 28-31 DECEMBRO	Espaguetis integrais con ovo cocido, queixo relado e cabaciña 	Crema de boniato e cabaza Croquetas de arroz con quinoa e cenoura 	Salmón ao forno con salsa de mostaza e mel acompañado de pataca panadeira 	Arroz integral con carne picada e hortalizas de tempada	Crema de vexetais estacionais Empanadillas de choupas 
12-16 OUTUBRO 4-8 XANEIRO	Sopa de fideos con cenoura e cabaciña Tortilla de brócoli 	Crema de cenoura Focaccia especiada con orégano e olivas 	Albóndigas de merluza con cuscús, cabaciña e salsa de tomate natural 	Brochetas de polo, cabaciña e cherry acompañado de arroz integral	Merluza ao forno con vexetais de tempada e pataca panadeira 
19-23 OUTUBRO 11-15 XANEIRO	Croquetas de queixo do país e espinacas Tortilla de pataca 	Potaxe de garavanzos con arroz integral e vexetais de tempada	Crema de cabaciña e boniato Hojaldre de bacallau con cebola e pemento 	Hamburguesa de pavo con pan de pita, leituga, patacas palla e salsa de tomate natural 	Espaguetis integrais con salmón, vexetais de tempada e salsa mariñeira 































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 OUTUBRO 18-22 XANEIRO	Crema de cabaza Tortilla de coliflor  <small>HUEVOS</small>	Potaxe de garavanzos con espinacas e arroz integral	Pizza de champiñóns e atún Berenxenas en tempura con mel  <small>PESCADO</small>  <small>GLUTEN</small>	Guiso de polo con patacas, chícharos, cenoura e pemento	Fideuá de rape con hortalizas de tempada  <small>MOLUSCOS</small>  <small>GLUTEN</small>  <small>PESCADO</small>
2-6 NOVEMBRO 25-29 XANEIRO	Brócoli con pataca e ovo cocido  <small>HUEVOS</small>	Lentellas vexetais con arroz integral e hortalizas	Puré de verduras de tempada Salmón á prancha con guacamole  <small>PESCADO</small>	Wok de polo (tallarins) e hortalizas de tempada con salsa teriyaki  <small>GLUTEN</small>  <small>SOJA</small>	Pescada á galega con chícharos e pataca  <small>PESCADO</small>
9-13 NOVEMBRO 1-5 FEBREIRO	Croquetas de queixo do pais e espinacas Tortilla de cabaciña  <small>HUEVOS</small>  <small>GLUTEN</small>  <small>LACTEOS</small>	Crema de boniato e cenoura Focaccia especiada con orégano e olivas  <small>GLUTEN</small>	Bacallau ao forno con patacas panadeira sobre cama de pisto  <small>PESCADO</small>	Pavo en salsa con pementos e patacas panadeira	Guiso de chipiróns con arroz integral e hortalizas de tempada  <small>MOLUSCOS</small>
16-20 NOVEMBRO 8-12 FEBREIRO	Espaguetis de cabaciña con ovo cocido e queixo relado  <small>HUEVOS</small>  <small>LACTEOS</small>	Fabada vexetal	Xudías con pataca e atún con salsa de tomate caseira  <small>PESCADO</small>	Tenreira con sésamo e salsa de soia acompañada de verduras e arroz integral  <small>GRANOS DE SÉSAMO</small>  <small>SOJA</small>	Crema de vexetais estacionais Fajitas de salmón con leituga, tomate, cabaciña e cebolleta  <small>PESCADO</small>  <small>GLUTEN</small>


































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

SEMANA	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
1-5 MARZO 24-28 MAIO	Ensalada de macarróns con aguacate, mozzarella, tomate, ovo cocido e ourego   	Lentellas vexetais con arroz integral e hortalizas	Mini vasiños de sorbete de sandía e chíá Salmón en hojaldre con espinacas e tomate natural triturado   	Albóndigas de tenreira con cabaciña e arroz integral 	Merluza ao forno con vexetais de tempada e patacas 
8-12 MARZO 31 MAIO-4 XUÑO	Tortilla francesa de espinacas Tater tots de cabaciña   	Hamburguesa de garavanzos con arroz integral e salsa de tomate caseira 	Mini vasiños de licuado de froitas vermellas Bacallau con tomate e pataca ao forno 	Sopa de fideos con cenoura e cabaza Brochetas de polo, pemento tricolor e cherrys 	Espirales de cores con atún, mozzarella, aguacate, tomate e aliño de AOVE   
15-19 MARZO 7-11 XUÑO	Arroz tres delicias(chícharos, ovo e cenoura) 	Quiche de vexetais estacionais (sen nata) Crema de cabaza  	Salteado de chipiróns con vexetais de tempada e pataca cocida 	Solomillo de tenreira con pataca palla e vexetais de tempada	Espaguetis con salmón, tomate e salsa de queixo con ourego   
22-26 MARZO 14-18 XUÑO	Discos de cabaciña e tempura con parmesano relado Tortilla de pataca  	Potaxe de garavanzos con arroz integral e vexetais de tempada	Lasaña de vexetais estacionais con pescada  	Pizza con salsa de tomate natural, pavo, queixo e vexetais de 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
29 MARZO-2 ABRIL 21-25 XUÑO	Coca de cabaciña, pemento e cebola Croquetas de queixo do país e espinacas   HUEVOS GLUTEN	Hamburguesa de lentellas con arroz, tomate triturado e chips de verdura   HUEVOS GLUTEN	Tallarins á mariñeira con chipiróns e hortalizas de tempada   MOLUSCOS GLUTEN	Mini vasiño de gazpacho de sandía Kebab de polo con hortalizas en pan de pita  GLUTEN	Bacallau hojaldrado con cabaciña, porro e salsa de tomate caseira   PESCADO GLUTEN
5-9 ABRIL 28 XUÑO-2 XULLO	Crema de hortalizas de tempada Tortilla de pataca  HUEVOS	Sopa de fideos e cabaza Croquetas de arroz con quinoa e cenoura  GLUTEN	Pescada ao forno con salsa mariñeira, pataca panadeira e pementos  PESCADO	Cuscús con tenreira e hortalizas acompañado de salsa de tomate caseira  GLUTEN	Strudel de salmón con queixo fresco e eneldo     PESCADO GLUTEN LACTEOS HUEVOS
12-16 ABRIL 5-9 XULLO	Hummus con crudités de cenoura Ensalada de pasta con aguacate, ovo cocido e tomate    HUEVOS GRANOS DE SESAMO GLUTEN	Hamburguesa de garavanzos con arroz integral e salsa de tomate caseira	Rape con patacas palla e hortalizas de tempada  PESCADO	Albóndegas de pavo con cabaciña e patacas cuarteirón   GLUTEN HUEVOS	Crema de cenoura Empanada de atún, pemento e tomate    PESCADO GLUTEN LACTEOS
19-23 ABRIL 12-16 XULLO	Crema de cabaza Tortilla de coliflor  HUEVOS	Lentellas vexetais con arroz integral e hortalizas	Lasaña de atún con hortalizas de tempada    PESCADO GLUTEN LACTEOS	Guiso de polo con patacas, chícharos, cenoura e pemento	Risotto de cabaciña gambas e atún   MOLUSCOS LACTEOS

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 ABRIL 19-23 XULLO	Xudías con tomate natural triturado sobre pataca e ovo cocido  HUEVOS	Crema de cabaciña Croquetas de arroz con quinoa e conoira  GLUTEN  HUEVOS	Lasaña de espinacas e atún  PESCADO  GLUTEN  LACTEOS	Hamburguesa de tenreira con queixo, leituga, patacas palla e salsa de tomate caseiro  GLUTEN  HUEVOS  LACTEOS	Ensalada de pasta con tomates secos, salmón con aliño de AOVE e ourego  PESCADO  GLUTEN  LACTEOS
3-7 MAIO 26-30 XULLO	Tortilla de coliflor acompañada de tater tots con cabaciña  HUEVOS	Hamburguesas de cenoura e garavanzos acompañada de ensalada de leituga, tomate e pataca palla	Albóndegas de merluza con pisto de cabaciña e arroz integral  PESCADO  GLUTEN	Cuscús con hortalizas de tempada, tomate e pavo  GLUTEN	Paella de rape e hortalizas  PESCADO  MOLUSCOS
10-14 MAIO	Ensalada de aguacate, leituga, tomate e cenoura Tortilla de pataca  HUEVOS	Fabada vexetal  GLUTEN	Espaguetis con atún e boloñesa vexetal  MOLUSCOS  GLUTEN	Crema de cabaciña Tacos con polo, hortalizas (pemento, cenoura, cebolleta) e guacamole  GLUTEN	Sopa de fideos con cenoura e cabaza Tosta de pan con gambas, queixo e espárragos trigueiros  MOLUSCOS  GLUTEN
17-21 MAIO	Crema de cenoura Quiche de cabaciña, porro, cebola e ovo  HUEVOS  GLUTEN	Hamburguesas de lentellas con arroz integral acompañadas de hortalizas de tempada e salsa de tomate natural  GLUTEN  HUEVOS	Bacallau con tomate e arroz  PESCADO	Pavo asado á mel con albáfega e pataca  GLUTEN	Ensaladilla rusa con atún (pataca, ovo cocido, cenoura...)  PESCADO  HUEVOS

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