

	Do 6 ao 10 Setembro Do 18 ao 22 Outubro Do 29 Novemb. ao 3 Decemb. Do 10 ao 14 Xaneiro Do 21 ao 25 Febreiro Do 4 ao 8 Abril Do 16 ao 20 Maio Do 27 Xuño ao 1 Xullo	Do 13 ao 17 Setembro Do 25 ao 29 Outubro Do 7 ao 10 Decembre Do 17 ao 21 Xaneiro Do 2 ao 4 Marzo Do 11 ao 13 Abril Do 23 ao 27 Maio Do 4 ao 8 Xullo	Do 20 ao 24 Setembro Do 2 ao 5 Novembro Do 13 ao 17 Decembro Do 24 ao 28 Xaneiro Do 7 ao 11 Marzo Do 18 ao 22 Abril Do 30 Maio ao 3 Xuño Do 11 ao 15 Xullo	Do 27 Setem. ao 1 Outubro Do 8 ao 12 Novembro Do 20 ao 23 Decembro Do 31 Xaneiro ao 4 Febreiro Do 14 ao 18 Marzo Do 25 ao 29 Abril Do 6 ao 10 Xuño Do 18 ao 22 Xullo	Do 4 ao 8 Outubro Do 15 ao 19 Novembro Do 27 ao 30 Decembro Do 7 ao 11 Febreiro Do 21 ao 25 Marzo Do 2 ao 6 Maio Do 13 ao 17 Xuño Do 26 ao 29 Xullo	Do 11 ao 15 Outubro Do 22 ao 26 Novembro Do 3 ao 7 Xaneiro Do 14 ao 18 Febreiro Do 28 Marzo ao 1 Abril Do 9 ao 13 Maio Do 20 ao 24 Xuño
Luns	Ovo ² . Pataca. Xudías. Tomate. Froita	Ovo ² . Arroz. Cabaza. Porros. Froita	Ovo ² . Pasta ⁴ . Xudías. Cenoria. Froita	Ovo ² . Arroz. Cabaciña. Cenoria. Froita	Ovo ² . Pataca. Cabaza. Porro. Froita	Ovo ² . Arroz. Xudías. Cenoria. Froita
Martes	Pavo. Arroz. Cenoria. Porros. Iogurt ¹	Pavo. Pataca. Cenoria. Xudías. Iogurt ¹	Pavo. Arroz. Cabaciña. Porro. Iogurt ¹	Pavo. Pasta ⁴ . Xudías. Porro. Iogurt ¹	Pavo. Arroz. Xudías. Tomate. Iogurt ¹	Pavo. Pataca. Cabaciña. Tomate. Iogurt ¹
Mércores	Peixe ³ . Pataca. Cabaciña. Berenxena. Froita	Peixe ³ . Pasta ⁴ . Xudías. Porros. Froita	Peixe ³ . Pataca. Berenxena. Tomate. Froita	Peixe ³ . Arroz. Cenoria. Chícharos. Froita	Peixe ³ . Pasta ⁴ . Cenoria. Porro. Froita	Peixe ³ . Arroz. Berenxena. Porro. Froita
Xoves	Tenreira. Pasta ⁴ . Xudías. Tomate. Iogurt ¹	Tenreira. Pataca. Cabaza. Chícharos. Iogurt ¹	Tenreira. Arroz. Xudías. Porro. Iogurt ¹	Tenreira. Pataca. Cabaciña. Porro. Iogurt ¹	Tenreira. Arroz. Berenxena. Xudías. Iogurt ¹	Tenreira. Pataca. Cenoria. Chícharos. Iogurt ¹
Venres	Polo. Pataca. Cabaza. Porros. Froita	Polo. Arroz. Cenorias. Porros. Froita	Polo. Pataca. Chícharos. Cenoria. Froita	Polo. Arroz. Xudías. Tomate. Froita	Polo. Pataca. Cabaciña. Porro. Froita	Polo. Pasta ⁴ . Xudías. Cabaza. Froita

Lenda informativa de intolerancias (UE-1169/2011)



1. LÁCTEOS



2. OVOS



3. PEIXE



4. GLUTE

Validado: Carolina M. Martínez Couto

Dietista e Nutricionista

	Do 6 ao 10 Setembro Do 18 ao 22 Outubro Do 29 Novemb. ao 3 Decemb. Do 10 ao 14 Xaneiro Do 21 ao 25 Febreiro Do 4 ao 8 Abril Do 16 ao 20 Maio Do 27 Xuño ao 1 Xullo	Do 13 ao 17 Setembro Do 25 ao 29 Outubro Do 7 ao 10 Decembre Do 17 ao 21 Xaneiro Do 2 ao 4 Marzo Do 11 ao 13 Abril Do 23 ao 27 Maio Do 4 ao 8 Xullo	Do 20 ao 24 Setembro Do 2 ao 5 Novembro Do 13 ao 17 Decembre Do 24 ao 28 Xaneiro Do 7 ao 11 Marzo Do 18 ao 22 Abril Do 30 Maio ao 3 Xuño Do 11 ao 15 Xullo	Do 27 Setem. ao 1 Outubro Do 8 ao 12 Novembro Do 20 ao 23 Decembre Do 31 Xaneiro ao 4 Febreiro Do 14 ao 18 Marzo Do 25 ao 29 Abril Do 6 ao 10 Xuño Do 18 ao 22 Xullo	Do 4 ao 8 Outubro Do 15 ao 19 Novembro Do 27 ao 30 Decembre Do 7 ao 11 Febreiro Do 21 ao 25 Marzo Do 2 ao 6 Maio Do 13 ao 17 Xuño Do 26 ao 29 Xullo	Do 11 ao 15 Outubro Do 22 ao 26 Novembro Do 3 ao 7 Xaneiro Do 14 ao 18 Febreiro Do 28 Marzo ao 1 Abril Do 9 ao 13 Maio Do 20 ao 24 Xuño
Luns	Polo. Pataca Xudías. Tomate Froita	Polo. Arroz Cabaza. Porros Froita	Polo. Pataca Xudías. Cenoria Froita	Polo. Arroz Cabaciña. Cenoria Froita	Polo. pataca Cabaza. Porros Froita	Polo. Arroz Xudías. Cenoria Froita
Martes	Tenreira. Arroz Cenoria. Porros Iogurt ¹	Tenreira. pataca Cenoria. Tomate Iogurt ¹	Tenreira. Arroz Cabaciña. Porro Iogurt ¹	Tenreira. pataca Xudías. Porros Iogurt ¹	Tenreira. Arroz Xudías. Tomate Iogurt ¹	Tenreira. pataca Cabaciña. Tomate Iogurt ¹
Mércores	Polo. Pataca Cabaciña. Chícharos Froita	Polo. Arroz Xudías. Porros Froita	Polo. Pataca Berenxena. Tomate Froita	Polo. Arroz Cenoria. Tomate Froita	Polo. Pataca Cenorias. Porros Froita	Polo. Arroz Berenxena. Porros Froita
Xoves	Tenreira. Arroz Xudías. Tomate. Iogurt ¹	Tenreira. Pataca Cabaza. Chícharos Iogurt ¹	Tenreira. Arroz Xudías. Porros Iogurt ¹	Tenreira. Pataca Cabaciña. Porros Iogurt ¹	Tenreira. Arroz Berenxena. Xudías Iogurt ¹	Tenreira. Pataca Cenorias. Chícharos Iogurt ¹
Venres	Polo. Pataca Cabaza. Porros Froita	Polo. Arroz Cenoria. Porros Froita	Polo. Pataca Chícharos. Cenoria Froita	Polo. Arroz Xudías. Tomate Froita	Polo. Pataca Cabaciña. Porros Froita	Polo. Arroz Xudías. Cabaza Froita

Lenda informativa de intolerancias (UE-1169/2011)



1. LÁCTEOS

Validado: Carolina M. Martínez Couto
Dietista e Nutricionista