

LUNS 01	MARTES 02	MÉRCORES 03	XOVES 04	VENRES 05
Arroz integral tres delicias con ovo (3)	Guiso de garavanzos	Tosta sen glute de verduras	Ensaladilla rusa caseira (3, 4, 11 e 14)	Pasta sen glute con bechamel lixeira (2, 10 e 11)
Empanada sen glute de pavo e queixo (2)	Tortilla de pataca (3)	Fabas con verduras	Escalopins de porco con salsa de champiñons	Merluza á romana sen glute (3, 4, 5 e 6)
Ensalada de leituga, tomate, aceitunas e millo (11 y 14)	Ensalada de leituga, tomate e cebola (14)		Patacas e menestra (xardiñeira)	Ensalada de leituga, millo e aceitunas (11 e 14)
Froita fresca de tempada e pan sen glute	Froita fresca de tempada e pan sen glute	logur natural (2) e pan sen glute	Froita fresca de tempada e pan sen glute	Froita fresca de tempada e pan sen glute
08	09	10	11	12
Fabas con verduras	XORNADAS SUPERHEROES 	Ensalada de pasta sen glute (2, 3, 10, 11 e 14)	Crema de cabaza	Paella mixta (4, 5 e 6)
Tortilla de pataca e cabaciña (3)		Salmón á prancha (4, 5 e 6)	Polo ao forno	Guiso de garavanzos
Ensalada de tomate, cenoria e millo (14)		Ensalada de leituga, cenoria e cebola (14)	Ensalada de tomate, cebola e espárragos (14)	
Froita fresca de tempada e pan sen glute		Froita fresca de tempada e pan sen glute	Froita fresca de tempada e pan sen glute	logur natural (2) e pan sen glute
15	16	17	18	19
Ensalada César (11 e 14)	Arroz integral á milanesa (2 e 3)	Caldo vexetal galego	Pasta sen gluten aglio-olio (10 e 11)	Empanada sen glute de xamón e queixo (2)
Pavo ao allión	Xamoncitos de polo ao forno con herbas provenzais	Filete de pescada á prancha (4, 5 e 6)	Boloñesa vexetal de quinoa	Fingers caseiros de polo sen glute (3)
Patacas guisadas	Ensalada de leituga, cebola e aceitunas (11 e 14)		Brécol salteado	IMOS DE PICNIC !! Chips de patacas 
Froita fresca de tempada e pan sen glute	Froita fresca de tempada e pan sen glute	Froita fresca de tempada e pan sen glute	logur natural (2) e pan sen glute	Sandía e pan sen glute



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):
maza, plátano/banana, pera, melón e sandía.

A froita servida podrá variar en función da dispoñibilidade, garantizando en todo caso que se trata de froita fresca de tempada.

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

