



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
01	02	03	04	05
Arroz integral tres delicias	Guiso de garavanzos	Coca caseira de verduras (1, 2, 3, 10 e 12)	Ensaladilla (4, 11 e 14)	Pasta con salsa de cebola (1, 3, 10 e 12)
Empanada de verduras e champiñons (1, 2, 3, 4, 5, 6, 10 e 12)	Tortilla con fariña de garavanzos de pataca (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 13)	Potaxe caseiro de lentellas (1)	Albóndegas de lentellas caseiras (1)	Falafel de garavanzos con pementos
Ensalada de leituga, tomate, aceitunas e millo (11 y 14)	Ensalada de leituga e cebola (14)	logur de soia (10) e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Patacas e menestra (xardiñeira)	Ensalada de leituga, millo e aceitunas (11 e 14)
Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	logur de soia (10) e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)
08	09	10	11	12
Fabas con verduras	XORNADAS SUPERHEROES	Ensalada de pasta vexetal (1, 3, 10, 11, 12 e 14)	Crema de cabaza	Paella de verduras
Tortilla con fariña de garavanzos de pataca e cabaciña (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 13)		Hamburguesa caseira de soia e cenoria (1, 7, 9 e 10)	Falafel de garavanzos con pementos	Guiso de garavanzos
Ensalada de tomate, cenoria e millo (14)		Ensalada de leituga, cenoria e millo (14)	Ensalada de tomate, cebola e espárragos (14)	
Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)		Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)
15	16	17	18	19
Ensalada César (1, 2, 7, 9, 10, 11 e 14)	Arroz integral con cenoria e pementos	Lentellas con cenoria (1)	Macarrons aglio-olio (1, 3, 10 e 12)	Empanada de verduras e champiñons (1, 2, 3, 4, 5, 6, 10 e 12)
Albóndegas de lentellas caseiras (1)	Falafel de garavanzos con pementos	Ensalada de garavanzos (14)	Boloñesa vexetal de soia (1, 7, 9 e 10)	Croquetas veganas caseiras (1, 10 e 12)
Patacas guisadas	Ensalada de leituga, cebola e aceitunas (11 e 14)		Brécol salteado	IMOS DE PICNIC !!
Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Lacteo ou froita (2) e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Chips de patacas 
				Sandía e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)
29	30	01	02	03
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. <i>A froita servida podrá variar en función da dispoñibilidade, garantizando en todo caso que se trata de froita fresca de tempada.</i>		Mariem Rodiño Fariña Técnico Superior en Dietética y Nutrición DNI 35472376 M 

