

		LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES		VENRES			
1ª Semana					2 XANEIRO	Suxerencias de Cea	3 XANEIRO	Suxerencias de Cea		
					SOPA DE VERDURAS	ESPÁRRAGOS CON QUEIXO E SALMÓN	CREMA DE VERDURAS OU ENSALADA	ENSALADA CON LARANXA E GRANADA		
					PESCADO EN SALSA CON GORNICIÓN DE ARROZ	HAMBURGUESA DE GARAVANZOS	PASTA GRATINADA CON ATÚN, OVO, TOMATE E CABACÍN	SALMÓN CON PATACA COCIDA		
					FROITA	FROITA	FROITA	FROITA		
2ª Semana	6 XANEIRO	Suxerencias de Cea	7 XANEIRO	Suxerencias de Cea	8 XANEIRO	Suxerencias de Cea	9 XANEIRO	Suxerencias de Cea	10 XANEIRO	Suxerencias de Cea
	MENÚ FESTIVO		MINISTRA DE VERDURAS EN SALSA DE VERDURIÑAS CON XAMÓN E OVO	ENSALADA CAPRESE CON QUEIXO	COLIFLOR CON OVO RELADO E ATÚN	ENSALADA DE PATACA CON TOMATE	CREMA MINISTRONE CON VERDURAS E LEGUMES	ENSALADA DE BROTES VERDES	CREMA DE CABAZA CON CENORIA, PATACA, PEMENTA, ACEITE DE OLIVA E SAL	ESPÁRRAGOS TRIGUEROS
			POLO GUISADO CON PATACA, PEMENTO, XUDÍA E CEBOLA	PEIXE CON PASTA	ARROZ CON POLO E VERDURIÑAS	REVOLTO DE CHICHAROS E XAMÓN	PESCADA EN SALSA LIXEIRA CON PATACA COCIDA, GORNICIÓN ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE	RAXO CON ARROZ BRANCO	FIDEUÁ DE PEIXE E MARISCO CON VERDURIÑAS	DORADA Á PRANCHA, GORNICIÓN PATACA COCIDA
			FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
3ª Semana	13 XANEIRO	Suxerencias de Cea	14 XANEIRO	Suxerencias de Cea	15 XANEIRO	Suxerencias de Cea	16 XANEIRO	Suxerencias de Cea	17 XANEIRO	Suxerencias de Cea
	ARROZ VEXETAL	ENSALADA DE QUINOA CON PIÑA, TOMATE E AGUACATE	PURÉ DE CABAZA E CHICHAROS (CABAZA, CHICHAROS, PORRO, APIO, SAL IODADO, ACEITE DE OLIVA E PEMENTA)	GRELLADA DE VERDURAS	XUDÍAS VERDES EN SALSA DE TOMATE	ENSALADA DE TOMATE XERMINADOS E AGUACATE	CALDO DE PAVO CON VEXETÁIS E LEGUMES	ENSALADA VARIADA	SOPA XULIANA (CALDO DE POLO, PORRO, CEBOLA, ALLO, PATACA, CENORIA, CHICHARO E XUDÍA VERDE REDONDA)	PATACAS EN SALSA VERDE
	PESCADA Á ROMANA CON SALSA MARIÑEIRA LIXEIRA, ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE	OVOS REVOLTOS CON VERDURIÑAS	CHULETA DE PORCO EN SALSA DE CHAMPIÑONS OU PEMENTA CON PATACA COCIDA	MEXILLÓNS CON ARROZ	GUIZO DE PESCADA CON CHICHAROS E VERDURAS	LURAS CON QUINOA	TORTILLA DE PATACA CON ENSALADA (VARIIDADES DE LEITUGA, TOMATE E QUEIXO)	PASTA CON SEPIA	MACARRÓNS CON SALSA DE CARNE	CHIPIRÓNS Á PRANCHA, ENSALADA
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
4ª Semana	20 XANEIRO	Suxerencias de Cea	21 XANEIRO	Suxerencias de Cea	22 XANEIRO	Suxerencias de Cea	23 XANEIRO	Suxerencias de Cea	24 XANEIRO	Suxerencias de Cea
	COLIFLOR CON CENORIA (PEMENTÓN E ALLADA)	REPOLO CON PATACA	ENSALADA MURCIANA DE TOMATE, CENORIA RELADA, OLIVAS, ATÚN OU XARDINILLAS, CEBOLA E OVO COCIDO	ENSALADA DE TOMATE CON QUINOA	PASTA CON VERDURIÑAS OU CON PISTO DE VERDURAS	ENSALADA DE FABAS	MINISTRA ESPECIAL (XUDÍAS VERDES, CHICHAROS, CENORIA E CHAMPIÑONS)	ENSALADA CON ACEITE DE NOCES E AGUACATE	LENTELLAS CON VERDURAS	CHAMPIÑONS
	TORTILLA DE PATACA GUISADA EN SALSA DE TOMATE	BACALLAU COCIDO	ARROZ CALDOSO DE PEIXE E VERDURIÑAS	REVOLTO DE OVO E ESPINACAS	PEITUGA DE POLO EN SALSA DE QUEIXO, GORNICIÓN ENSALADA DE VARIIDADES DE LEITUGA	LURAS	XAMÓN ASADO OU COSTELA ASADA CON GORNICIÓN DE PATACA COCIDA	REVOLTO DE OVO CON CHICHAROS	PEIXE AO FORNO CON SALSA LIXEIRA, GORNICIÓN ENSALADA	POLO CON TRIGO SARRACENO
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
4ª Semana	27 XANEIRO	Suxerencias de Cea	28 XANEIRO	Suxerencias de Cea	29 XANEIRO	Suxerencias de Cea	30 XANEIRO	Suxerencias de Cea	31 XANEIRO	Suxerencias de Cea
	SOPA DE FIDEOS	ENSALADA DE PEMENTO ASADO E BERENXENA ASADA	CREMA DE CABACÍN (CABACÍN, PORRO, PATACA, CEBOLA, CALDO DE POLO, AUGA, ACEITE DE OLIVA VIRXE, SAL IODADO, PEMENTA NEGRA OU PEMENTA VERMELLA)	ENSALADA DE ESCAROLA	ENSALADA CAPRESE (TOMATE, QUEIXO E OLIVAS)	ESPÁRRAGOS Á VINAGRETA	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA DE ESCAROLA, UVAS E PIÑONS	PUCHEIRO DE VIXILIA CON GARAVANZOS, ESPINACAS E BACALLAU	ENSALADA CON PASTA E MANGO
	DADOS DE POLO EN SALSA PEMENTA CON GORNICIÓN DE XUDÍAS VERDES REDONDAS	LURAS CON PATACA COCIDA	ARROZ MARIÑEIRO (CON PEIXES), GORNICIÓN ENSALADA	PEMENTOS RECHEOS DE BRANDADA DE BACALLAU	GUIZO DE TENREIRA CON VERDURAS E PATACA	HAMBURGUESA DE GARAVANZOS	FIDEUÁ DE PEIXE E MARISCO	PAVO Á PRANCHA CON PATACA	TORTILLA DE PATACA (GUISADA EN SALSA DE TOMATE) CON ENSALADA (LEITUGA, TOMATE, CENORIA RELADA)	PEIXE Á PRANCHA
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA