

		LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES		VENRES		
1ª Semana					2 XANEIRO		3 XANEIRO		
					SOPA DE VERDURAS		CREMA DE VERDURAS OU ENSALADA		
					PESCADO EN SALSA CON GORNICIÓN DE ARROZ		PASTA SEN GLUTEN GRATINADA CON XARDA DE LATA , OVO, TOMATE E CABACÍN		
					FROITA		FROITA		
		6 XANEIRO	7 XANEIRO	8 XANEIRO	9 XANEIRO		10 XANEIRO		
2ª Semana	MENÚ FESTIVO		MINESTRA DE VERDURAS EN SALSA DE VERDURIÑAS CON XAMÓN E OVO		COLIFLOR CON OVO RELADO		CREMA MINISTRONE CON VERDURAS E LEGUMES		CREMA DE CABAZA CON CENORIA, PATACA , PEMENTA, ACEITE DE OLIVA E SAL
			POLO GUISADO CON PATACA, PEMENTO, XUDÍA E CEBOLA		ARROZ CON POLO E VERDURIÑAS		PESCADA EN SALSA LIXEIRA CON PATACA COCIDA, GORNICIÓN ENSALADA DE TOMATE		FIDEUÁ OU PASTA SEN GLUTEN DE PEIXE CON VERDURIÑAS
			FROITA		FROITA		FROITA		IOGUR CLESA SEN GLUTEN
		13 XANEIRO	14 XANEIRO	15 XANEIRO	16 XANEIRO		17 XANEIRO		
3ª Semana		ARROZ VEXETAL	PURÉ DE CABAZA E CHÍCHAROS (CABAZA,CHÍCHAROS,PORRO, APIO, SAL IODADO,ACEITE DE OLIVA E PEMENTA)	XUDÍAS VERDES EN SALSA DE TOMATE	CALDO DE PAVO CON VEXETÁIS E LEGUMES		SOPA XULIANA ( CALDO DE POLO, PORRO, CEBOLA, ALLO , PATACA,CENORIA ,CHÍCHARO E XUDÍA VERDE REDONDA)		
		PESCADA Á ROMANA ( MAICENA) CON SALSA MARIÑEIRA LIXEIRA, ENSALADA DE TOMATE	CARNE DE PORCO EN SALSA DE CHAMPIÑÓNS ( CON MAICENA) OU PEMENTA CON PATACA COCIDA	GUIZO DE PESCADA CON CHÍCHAROS E VERDURAS	TORTILLA DE PATACA, GORNICIÓN: ENSALADA DE TOROS DE TOMATE FRESCO		MACARRÓNS SEN GLUTEN CON SALSA DE CARNE		
		FROITA	FROITA	FROITA	FROITA		IOGUR CLESA SEN GLUTEN		
		20 XANEIRO	21 XANEIRO	22 XANEIRO	23 XANEIRO		24 XANEIRO		
4ª Semana		COLIFLOR CON CENORIA (PEMENTÓN E ALLADA)	ENSALADA MURCIANA DE TOMATE, CENORIA RELADA, OLIVAS, XARDINILLAS , CEBOLA E OVO COCIDO	PASTA SEN GLUTEN CON VERDURIÑAS OU CON PISTO DE VERDURAS	MINESTRA ESPECIAL ( XUDÍAS VERDES, CHÍCHAROS, CENORIA E CHAMPIÑÓNS)		LENTELLAS CON VERDURAS		
		TORTILLA DE PATACA GUISADA EN SALSA DE TOMATE	ARROZ CALDOSO DE PEIXE E VERDURIÑAS	PEITUGA DE POLO EN SALSA DE QUEIXO, GORNICIÓN BRÉCOL	XAMÓN ASADO OU COSTELA ASADA CON GORNICIÓN DE PATACAS COCIDAS		PEIXE AO FORNO CON SALSA LIXEIRA, GORNICIÓN TOROS DE TOMATE		
		FROITA	FROITA	FROITA	FROITA		FROITA		
		27 XANEIRO	28 XANEIRO	29 XANEIRO	30 XANEIRO		31 XANEIRO		
4ª Semana		SOPA DE FIDEOS SEN GLUTEN	CREMA DE CABACÍN (CABACÍN, PORRO, PATACA, CEBOLA, CALDO DE POLO, AUGA, ACEITE DE OLIVA VIRXE, SAL IODADO, PEMENTA NEGRA OU PEMENTA VERMELLA)	ENSALADA CAPRESE (TOMATE CON QUEIXO)	CREMA DE VERDURAS		PUCHEIRO DE VIXILIA CON GARAVANZOS, ESPINACAS E BACALLAU		
		DADOS DE POLO EN SALSA PEMENTA CON GORNICIÓN DE XUDÍAS VERDES REDONDAS	ARROZ MARIÑEIRO ( CON PEIXES), GORNICIÓN DADOS DE TOMATE FRESCO	GUIZO DE TENREIRA CON VERDURAS E PATACA	FIDEUÁ SEN GLUTEN DE PEIXE E MARISCO		TORTILLA DE PATACA ( GUISADA EN SALSA DE TOMATE)		
		FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR CLESA SEN GLUTEN		FROITA		