

	Luns		Martes		Mércores		Xoves		Venres	
1ª Semana	29 enero	Suxerencias de Cea	30 enero	Suxerencias de Cea	31 enero	Suxerencias de Cea	01 febrero	Suxerencias de Cea	02 febrero	Suxerencias de Cea
							XUDÍAS CON CHAMPIÑÓNS	ENSALADA DE COGOMBRO	SOPA DE PASTA	ENSALADA CON AGUACATE
							XAMÓN ASADO CON ARROZ OU PATACA	GUIZO DE PEIXE CON PATACA	PEIXE A ROMANA, GORNICIÓN: CON TOROS DE TOMATE FRESCO	POLO CON PATACA ASADA
							IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA
2ª Semana	05 febrero	Suxerencias de Cea	06 febrero	Suxerencias de Cea	07 febrero	Suxerencias de Cea	08 febrero	Suxerencias de Cea	09 febrero	Suxerencias de Cea
	SOPA DE VERDURAS	ENSALADA CAPRESE CON QUEIXO	MACARRÓNS CON ACEITE DE OLIVA E ALFABEGA	ROMANESCO CON PATACA	ENSALADA CAPRESE (TOMATE,MOZZARELA E CENORIA RELADA)	COLIFLOR AO VAPOR	CHÍCHAROS CON XAMÓN	ENSALADA DE BROTES VERDES	CREMA DE BRÉCOL	ESPÁRRAGOS TRIGUEROS
	FILETE RUSO CASEIRO Á PRANCHA CON ARROZ OU PATACA	CHIPIRÓNS Á PRANCHA CON PATACA COCIDA	PEIXE AO FORNO CON VERDURAS	PEITUGA DE PAVO Á PRANCHA	GUIZO DE TENREIRA	TORTILLA DE ESPIRALES DE PASTA	PALOMETA CON PATACA	POLO CON QUINOA	TORTILLA CON GORNICIÓN DE TOROS DE TOMATE	SALMÓN Á PRANCHA, GORNICIÓN ARROZ INTEGRAL
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
3ª Semana	12 febrero	Suxerencias de Cea	13 febrero	Suxerencias de Cea	14 febrero	Suxerencias de Cea	15 febrero	Suxerencias de Cea	16 febrero	Suxerencias de Cea
	CREMA DE CABAZA	ENSALADA DE TOMATE E CENORIA	SOPA DE COCIDO LIXEIRA	XUDÍAS VERDES CON TOMATE	FABADA VEXETAL	ENSALADA DE QUINOA, TOMATE, PIÑA E AGUACATE	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA VARIADA	ENSALADA DE TOMATE, CENORIA E OVO COCIDO	ARROZ CON COGUMELOS
	TENREIRA ASADA CON GORNICIÓN	TORTILLA DE PATACA E BRÉCOL	COCIDO LIXEIRO	FIDEUÁ CON XARDA OU MELVA	PEIXE Á GALEGA CON PATACA E VERDURAS	TORTILLA DE CABACÍN CON QUEIXO,	PASTA CON BOLOÑESA MAGRA	PESCADA AO VAPOR CON PATACA COCIDA	PEITUGA DE PAVO CON PATACA	SALPICÓN DE PEIXE
	FROITA	FROITA	POSTRE CASEIRO LIXEIRO	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
4ª Semana	19 febrero	Suxerencias de Cea	20 febrero	Suxerencias de Cea	21 febrero	Suxerencias de Cea	22 febrero	Suxerencias de Cea	23 febrero	Suxerencias de Cea
	ARROZ TRES DELICIAS OU PATACAS EN SALSA VERDE LIXEIRA	REPOLO CON PATACA	LENTELLAS CON VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE CON ARROZ	ENSALADA DE TOMATE CON PEIXE AZUL	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE POLO	ENSALADA CON ACEITE DE NOCES E AGUACATE	CREMA DE CABACÍN	CHAMPIÑÓNS
	PEITUGA CON GORNICIÓN DE CHAMPIÑÓNS OU ENSALADA	PEIXE BRANCO Á PRANCHA	PEIXE CON PATACA E VERDURAS	REVOLTO DE OVO E GRELOS	RAXO AO FORNO CON ARROZ OU PATACA	PEIXE CON PATACA COCIDA	PEIXE CON VERDURAS	REVOLTO DE OVO CON CHÍCHAROS E PATACAS	LASAÑA DE TENREIRA CON GORNICIÓN DE CENORIA RELADA	QUINOA CON XARDA
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
5ª Semana	26 febrero	Suxerencias de Cea	27 febrero	Suxerencias de Cea	28 febrero	Suxerencias de Cea	01 marzo	Suxerencias de Cea	02 marzo	Suxerencias de Cea
	ENSALADA DE TOMATE, CENORIA E PEIXE AZUL	ENSALADA DE PEMENTO ASADO E BERENXENA ASADA	CALDO GALEGO LIXEIRO	ENSALADA DE ESCAROLA	SOPA DE XUDÍAS	ENSALADA CON KAKI				
	FIDEOS CON TENREIRA	TORTILLA DE PATACA E PEMENTO	PEIXE CON MACEDONIA DE VERDURAS	PEMENTOS RECHEOS DE BRANDADA DE BACALLAU	POLO CON ARROZ OU PATACA	SALMONETE Á PRANCHA CON PATACA				
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA				