

	Luns		Martes		Mércores		Xoves		Venres	
	03 setembro	Suxerencias de Cea	04 setembro	Suxerencias de Cea	05 setembro	Suxerencias de Cea	06 setembro	Suxerencias de Cea	07 setembro	Suxerencias de Cea
2ª Semana	SALPICÓN (PATACA,CENORIA ,CHÍCHAROS,XARDA ,OVO,TOMATE, PEMENTO ,ACEITE DE OLIVA..)	PASTA CON CHAMPIÑÓNS	CREMA DE CENORIA (CENORIA,PORRO,CEBOLA PATACA..)	ENSALADA DE TOMATE CON AGUACATE	ENSALADA CAPRESE DE TOMATE PELADO CON QUEIXO (PATACAS AO POBRE	XUDÍAS SALTEADAS CON OVO	PIPIARRA (PEMENTO,TOMATE E COGOMBRO)	FABADA DE VERDURAS	ENSALADA DE BROTES VERDES CON XERMINADOS DE SOIA E FROITOS SECOS
	PAVO AO FORNO, GORNICIÓN CENORIA RELADA	XOUBAS	TORTILLA DE VERDURAS, GORNICIÓN TOMATE DADO	QUINOA EN SALSA DE TOMATE CON XARDA	BACALLAU CON ARROZ OU PATACA CON VERDURAS	ESPAGUETI DE CABACÍN CON DADOS DE PAVO	CARNE ESTUFADA CON GORNICIÓN DE PASTA	GUIZO DE PEIXE CON PATACA	PEIXE AZUL (PALOMETA) CON VERDURAS E PATACA	TORTILLA DE PATACA
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
	10 setembro	Suxerencias de Cea	11 setembro	Suxerencias de Cea	12 setembro	Suxerencias de Cea	13 setembro	Suxerencias de Cea	14 setembro	Suxerencias de Cea
3ª Semana	CREMA DE CABACÍN (CABACÍN,PORRO,CEBOLA PATACA,..)	ENSALADA VARIADA CON PICATOSTES	CHÍCHAROS Á ANDALUZA (CHÍCHAROS,CEBOLA,PEMINTO, TOMATE E OVO...)	ENSALADA DE COENGOS CON AGUACATE E NOCES	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS (CABACÍN, COLIFLOR,CENORIA,PORRO,FIDEO...)	VERDURA COCIDA CON PATACA	CREMA MINISTRONE CON LEGUMES	GRELLADA DE VERDURAS	ENSALADA ARELAS (TOMATE,PASTA,XARDA OU MELVA ,OVO..ETC..)	BRÓCOLI EN BECHAMEL
	POLO ASADO CON ARROZ	REVOLTO DE OVO CON PATACAS E PEMENTOS	PEIXE BRANCO Ó FORNO CON PATACAS	POLO ASADO CON ARROZ	LOMBO CON GORNICIÓN DE TOMATE DADO	OVOS RECHEOS DE SALMÓN	PESCADA CON ENSALADA	ARROZ CON VERDURAS E PAVO	GUIZO DE TENREIRA LIXEIRO	DORADA AO FORNO
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
	17 setembro	Suxerencias de Cea	18 setembro	Suxerencias de Cea	19 setembro	Suxerencias de Cea	20 setembro	Suxerencias de Cea	21 setembro	Suxerencias de Cea
4ª Semana	ENSALADA DE TOMATE PELADO E CEBOLA	COLIFLOR GRATINADA	SOPA DE LETRAS	ENSALADA DE TOMATE E OUREGO	XUDÍA CON OVO E PATACA	PEMENTOS ASADOS	ENSALADA MEDITERRÁNEA (PEMENTO,TOMATE,MILLO,XARDA ESPÁRRAGOS)	BRÓCOLI EN BECHAMEL	GARAVANZOS ESTUFADOS	ENSALADA DE LEITUGA,MANGO E AMORODOS
	FILETE RUSO CASEIRO CON ARROZ OU PATACA	PEIXE CON PATACA COCIDA	PAVO CON VERDURIÑAS	OVOS ESTRELADOS CON CHÍCHAROS	PESCADA CON GORNICIÓN DE TOMATE E CENORIA RELADA	QUINOA CON DADOS DE POLO	FILETE EN SALSA DE CHAMPIÑÓNS LIXEIRA CON PATACA COCIDA	CALDEIRADA DE PEIXE	PEIXE BRANCO AO FORNO,GORNICIÓN TOMATE FRESCO	TORTILLA DE PATACA E PEMENTO
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
	24 setembro	Suxerencias de Cea	25 setembro	Suxerencias de Cea	26 setembro	Suxerencias de Cea	27 setembro	Suxerencias de Cea	28 setembro	Suxerencias de Cea
5ª Semana	LENTELLAS VEXETÁIS	ESPAGUETI DE CABACÍN CON CENORIA RELADA E SALSA DE TOMATE	CREMA DE CABAZA (CABAZA,PORRO,CEBOLA PATACA,..)	ENSALADA DE LEITUGA E COGOMBRO	ENSALADA DE TOMATE,PEMENTO,CENORIA RELADA E OVO	FERVIDO DE VERDURAS	CREMA DE CHÍCHAROS	ENSALADA DE COENGOS E XAMÓN	ENSALADILLA	FIDEOS CON ALLADA
	PEIXE AZUL CON ENSALADA	TORTILLA FRANCESA CON QUEIXO	PEITUGA Á PRANCHA CON CHAMPIÑÓNS	XARDA CON PATACA COCIDA	TENREIRA CON FIDEO	CHIPIRÓNS Á PRANCHA CON PATACA COCIDA	PEIXE CON PATACA E BRÉCOL	PATACAS CON OVOS REVOLTOS	XAMÓN ASADO , GORNICIÓN TOMATE CON CEBOLA	COLIFLOR CON BACALLAU
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA