

		LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VENRES	
1ª Semana						01 agosto	Suxerencias cea	02 agosto	Suxerencias cea	03 agosto	Suxerencias cea
						CHÍCHAROS CON XAMÓN	ENSALADA DE COENGOS	ENSALADA DE TOMATE CON OVO E ATÚN	ESPÁRRAGOS TRIGUEROS Á PRANCHA	XUDIAS SALTEADAS	ENSALADA DE TOMATE CON PEMENTO
						PEITUGA Á PRANCHA CON PASTA	ROLOS DE SALMÓN CON QUEIXO, GORNICIÓN PURÉ	PESCADA Á ROMANA CON PATACA	TORTILLA DE PATACA CON MAGRO DE PORCO	FIDEO CON TENREIRA	NUGETS DE PEIXE CON BONIATO FRITO
						IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
2ª Semana	06 agosto	Suxerencias cea	07 agosto	Suxerencias cea	08 agosto	Suxerencias cea	09 agosto	Suxerencias cea	10 agosto	Suxerencias cea	
	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA DE ESPINACAS CON TOMATE SECO	ENSALADILLA RUSA LIXEIRA	ESCAROLA CON LARANXA	PURÉ MINESTRONE CON GARAVANZOS	COUSCOUS CON SALSA DE TOMATE	FABAS Á VINAGRETA CON ENSALADA FRESCA	TOSTADA DE PAN CON TOMATE E ACEITE DE OLIVA	PASTA CON PISTO DE VERDURAS	BERENXEA Á PRANCHA	
	LOMBO FRESCO Á NAPOLITANA CON ARROZ OU PATACA	DORADA CON PATACA COCIDA	PEIXE Á PRANCHA CON BRÉCOL E COGUMELOS	ARROZ CON VERDURIÑAS E POLO	ESTUFADO DE TENREIRA CON PATACA	SALMÓN CON XUDÍAS VERDES	PEIXE Ó FORNO CON PATACAS	LOMBO CON COLIFLOR	POLO ASADO CON GORNICIÓN DE DADO DE TOMATE	TORTILLA DE PATACA E CABACÍN	
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	
3ª Semana	13 agosto	Suxerencias cea	14 agosto	Suxerencias cea	15 agosto	Suxerencias cea	16 agosto	Suxerencias cea	17 agosto	Suxerencias cea	
	CREMA DE CABACÍN	ENSALADA DE LEITUGA, NOCES E MAZÁ	ENSALADA DE PASTA	PATACA CON PEMENTOS ASADOS	FESTIVO 		ARROZ TRES DELICIAS	ENSALADA DE TOMATE E CEBOLA	SOPA DE FIDEO	ENSALADA DE LEITUGA CON MAZÁ	
	PEIXE Á ROMANA CON PATACA	QUINOA CON CARNE DE TENREIRA	MAGRO DE PORCO Á PRANCHA EN SALSA DE COGUMELOS LIXEIRA	REVOLTO DE OVO, GRELOS E GAMBAS		PALOMETA EN SALSA LIXEIRA CON VERDURIÑAS	CHIPIRONS Á PRANCHA CON GUARNICIÓN DE LEGUMES	PAVO ESTUFADO CON VERDURAS E PATACA	OVOS O PRATO CON CHÍCHAROS E SALSA DE TOMATE		
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR		FROITA	FROITA	FROITA			
4ª Semana	20 agosto	Suxerencias cea	21 agosto	Suxerencias cea	22 agosto	Suxerencias cea	23 agosto	Suxerencias cea	24 agosto	Suxerencias cea	
	ENSALADA TROPICAL (con peixe azul)	ESPÁRRAGOS Á VINAGRETA	LENTELLAS VEXETAIS	ARROZ SALVAXE CON PASAS E PIÑONS	ENSALADA DE PATACA COCIDA	ENSALADA DE RÚCULA CON QUEIXO	CREMA DE CENORIA	ENSALADA DE TOMATE	MINESTRA SALTEADA CON PATACA	ENSALADA DE QUINOA CON VERDURAS E LEGUMES	
	TENREIRA Á XARDINERA CON GORNICIÓN DE FIDEOS	PARROCHAS CON PURÉ DE PATACA	PESCADA CON GORNICIÓN DE TOROS DE TOMATE	REVOLTO DE OVO CON BRÓCOLI E PORRO	POLO CON CHAMPIÑONS GUISADITO	XARDA Á PRANCHA CON GORNICIÓN DE YUKA FRITA	LOMBO ASADO CON MACARRÓNS E VERDURAS	TORTILLA DE PATACA	PEIXE REBOZADO EN FARIÑA, GORNICIÓN ENSALADA	PAVO Á PRANCHA	
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA		
5ª Semana	27 agosto	Suxerencias cea	28 agosto	Suxerencias cea	29 agosto	Suxerencias cea	30 agosto	Suxerencias cea	31 agosto	Suxerencias cea	
	BRÓCOLI CON PATACA	ENSALADA DE LEITUGA, MAZÁ, NOCES, UVAS PASAS E QUEIXO	CREMA DE VERDURAS	ESPÁRRAGOS TRIGUEIROS	ENSALADA DE GARAVANZOS	ENSALADA DE TOMATE CON AGUACATE	XUDIAS, CENORIA E OVO RELADO	ENSALADA DE LEITUGA, AMORODOS E MELÓN	ENSALADA DE TOMATE CON XOUBAS E QUEIXO	TABULÉ DE COUSCOUS CON LEGUMES	
	POLO AO CHILINDRÓN CON VERDURIÑAS	LUBINA AO FORNO CON PATACA COCIDA	TENREIRA ASADA CON GORNICIÓN	XARDA CON PATACA COCIDA	PEIXE Ó FORNO CON PATACA E CENORIA	PASTA CON SALCHICHA E OVO	RAXO CON PATACAS	PESCADA Á GALEGA CON PATACA	ARROZ MARIÑEIRO (CON PEIXE, LURAS E MARISCO)	TORTILLA DE CABACÍN E QUEIXO	
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA		