

		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 PEIXE CON QUEIXO, GORNICIÓN PURÉ DE PATACA	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	
	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA DE ESPINACAS CON TOMATE SECO	ENSALADILLA RUSA LIXEIRA	ESCAROLA CON LARANXA	PURÉ MINISTRONE 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	LUBINA 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	FROITA	IOGUR	FROITA		
3ª Semana	13 agosto		Suxerencias cea	14 agosto		Suxerencias cea	15 agosto		Suxerencias cea	16 agosto		Suxerencias cea	
	CREMA DE CABACÍN	ENSALADA DE LEITUGA 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	
	ENSALADA TROPICAL (con peixe azul)	ESPÁRRAGOS Á VINAGRETA	LENTELLAS VEXETAIS	ARROZ SALVAXE CON CHÍCHAROS	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	FROITA			
5ª Semana	27 agosto		Suxerencias cea	28 agosto		Suxerencias cea	29 agosto		Suxerencias cea	30 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 OVO	RAXO CON PATACAS	PESCADA Á GALEGA CON PATACA	ARROZ MARIÑEIRO (CON PEIXE)	TORTILLA DE CABACÍN E QUEIXO			
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA			