

	Luns		Martes		Mércores		Xoves		Venres	
							01 agosto	Suxerencias cea	02 agosto	Suxerencias de Cea
1ª Semana	 						CHÍCHAROS CON XAMÓN	BURRITO DE VERDURAS	ENSALADILLA	QUINOA CON SALSA DE TOMATE
							PEITUGA DE POLO Á PRANCHA CON ENSALADA	PEIXE CON KALE	PEIXE AO FORNO CON GORNICIÓN DE VERDURAS	GARAVANZOS CON XUDÍAS VERDES
							FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
	05 agosto	Suxerencias cea	06 agosto	Suxerencias cea	07 agosto	Suxerencias cea	08 agosto	Suxerencias cea	09 agosto	Suxerencias cea
2ª Semana	XUDÍAS CON OVO	ENSALADA WALDORF	EMPANADILLAS	ENSALADA DE COENGOS CON AMORODOS E QUEIXO	ENSALADA DE GARAVANZOS	ENSALADA VERDE	ARROZ TRES DELICIAS	ENSALADA DE LEITUGA CON MAZÁ	CREMA DE CABACIÑA	ENSALADA DE TOMATE E CEBOLA
	ESTUFADO DE CARNE CON VERDURAS	LURAS Á PRANCHA CON QUINOA	PESCADA CON VERDURIÑAS E PATACA	OVOS AO PRATO CON PATACA COCIDA	POLO AO FORNO CON GORNICIÓN	HAMBURGUESA VEXETAL	PEIXE CON ENSALADA	OVOS Ó PRATO CON CHÍCHAROS E SALSA DE TOMATE	MACARRÓNS BOLOÑESA	CHIPIRONS Á PRANCHA CON GORNICIÓN DE LEGUMES
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA
	12 agosto	Suxerencias cea	13 agosto	Suxerencias cea	14 agosto	Suxerencias cea	15 agosto	Suxerencias cea	16 agosto	Suxerencias cea
3ª Semana	PASTA GRATINADA	EMPANADA VEXETAL	ENSALADA MIXTA	PATACA CON PEMENTOS ASADOS	CROQUETAS	ESCAROLA CON UVAS, PIÑÓNS E QUEIXO	FESTIVO 		REVOLTO DE OVO CON VERDURAS	ENSALADA MIMOSA
	PESCADA AO FORNO CON BRÓCOLI E PATACA	REVOLTO DE OVO CON BRÓCOLI E PORRO	HAMBURGUESA CON ARROZ	REVOLTO DE OVO, ACELGAS E GAMBAS	PEIXE BRANCO CON VERDURIÑAS OU ENSALADA	ARROZ CON VERDURIÑAS E POLO			RAXO CON PASTA	OVOS AO PRATO
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA			FROITA	FROITA
	19 agosto	Suxerencias cea	20 agosto	Suxerencias cea	21 agosto	Suxerencias cea	22 agosto	Suxerencias cea	23 agosto	Suxerencias cea
4ª Semana	PISTO DE VERDURAS	ENSALADA CON AMORODOS E QUEIXO	FAIXIÑAS RECHEAS	ENSALADA CON PIÑA	SALPICÓN DE PEIXE	ARROZ DE COLIFLOR	ENSALADA DE LENTELLAS	TABULÉ DE COUSCOUS CON LEGUMES	CHÍCHAROS Á ANDALUZA	GAZPACHO
	PEITUGA CON ARROZ	EMPANADA DE XOUBAS	PESCADA Á GALEGA CON PATACA E VERDURAS	HAMBURGUESA DE GARAVANZOS	XAMÓN ASADO CON VERDURAS E PASTA	TORTILLA PAISANA	PEIXE CON PATACA E VERDURIÑAS	TORTILLA DE CABACÍN E QUEIXO	ESTUFADO DE POLO	PESCADA Á GALEGA
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
	26 agosto	Suxerencias cea	27 agosto	Suxerencias cea	28 agosto	Suxerencias cea	29 agosto	Suxerencias cea	30 agosto	Suxerencias cea
5ª Semana	MINESTRA CON OVO	SETAS Á GRELA	CREMA DE CABAZA CON CEBOLA E GARAVANZOS	ESPÁRRAGOS TRIGUEIROS	PIZZA	ENSALADA DE TOMATE CON QUEIXO E OUREGO	ENSALADILLA	ENSALADA	ENSALADA MEDITERRÁNEA CON FABAS BRANCAS (LEITUGA, TOMATE, PEMENTO, CEBOLA, CENORIA RELADA, FABAS BRANCAS, XOUBAS)	GRELLADA DE VERDURAS
	MACARRÓNS CON ATUN	LURAS	POLO CON ARROZ	XARDA CON PATACA COCIDA	PEIXE CON ENSALADA	REVOLTO DE OVO CON COGUMELOS	LOMBO ASADO CON COGUMELOS E VERDURIÑAS	XOUBAS	TORTILLA DE PATACA	HAMBURGUESA DE LEGUMES
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA