

Orden semanal	PRIMEIRA SEMANA Do 2 ao 6 de xaneiro Do 6 ao 10 de febreiro Do 6 ao 10 marzo	SEGUNDA SEMANA Do 9 ao 13 de xaneiro Do 13 ao 17 de febreiro Do 13 ao 17 de marzo	TERCEIRA SEMANA Do 16 ao 20 de xaneiro Do 20 ao 24 de febreiro Do 20 ao 24 de marzo	CUARTA SEMANA Do 23 ao 28 de xaneiro Do 27 ao 3 de marzo Do 27 ao 31 de marzo	QUINTA SEMANA Do 30 ao 3 de febreiro	anotacións
Luns	Puré de cabaza con patacas e tortilla* de xamón*. logur* 	Brecol con pataca e cenoria, ovo* cocido examón*. logur* 	Xudías con patacas e cenoria. Tortilla* con xamón* cocido. logur* 	Crema* de cabaciño con ovo* e xamón*. Churros de pan*. logur* 	Brecol con pataca e cenoria, ovo* cocido examón*. logur* 	
Martes	Paella de pescada* con xudías, chícharos, cebola e cenoria. Froita de tempada 	Espaguetes* con bonito*, salsa de verduras e tomate. Plátano 	Fideua* con pescada*, acelga, cenoria e tomate. Froita de tempada 	Caldeirada de pescada* con verduriñas de tempada. Froita de tempada 	Sopa* pakita con polo, garavanzos, cenoria e porro. Churros de pan*. Laranxa/mandarina 	<i>logur* natural sen azucre ou con froita engadida</i>
Mércores	Garavanzos con tenreira, acelgas, tomate e cenoria. Froita de tempada	Caldo galego con cocido (tenreira, porco, chourizo*). Laranxa/mandarina 	Lentellas con arroz e tenreira, cenoria e porro, chourizo*. Froita de tempada 	Crema* de legumes, tenreira asada con ensalada e boniato. Laranxa/mandarina 	Guiso de carne de tenreira con verduras de tempada. Froita de tempada.	<i>Pan* media mañá e na comida.</i>
Xoves	Fideua* con bonito*, salsade verduras de tempada e tomate. Froita de tempada 	Paella de pescada* con verduriñas (chícharos, cenoria, porro). Froita de tempada 	Arroz con sardinillas* e quinoa. Ensalada de tomate, leituga e millo*. Plátano 	Macarróns* con bonito*, salsa de verduras e tomate. Plátano 	Arroz a cubana con pescada* rebozada*, xudías e salsa de tomate natural. Plátano 	<i>Chourizo* nonpicante e cantidade moi pequena (caldo e lentellas)</i>
Venres	Guiso de pavo con patacas, verduriñas e ensalada. Froita de tempada	Tortilla* de pataca con polo asado e ensalada (leituga e tomate). Froita de tempada 	Sopa* pakita con polo, garavanzos, cenoria e porro. Churros de pan*. Laranxa/mandarina 	Paella de polo con cabaza, chícharos e cebola. Froita de tempada	Lentellas con arroz e tenreira, cenoria, porro, chourizo*. Froita de tempada 	<i>Sopa* pakita : unha sopa de estrelas adicada ao universo onde flotan estrelas, planetas, naves... comer imaxinando unha historia e tamén</i>

Listaxe de alérxenos e intolerancias (UE-1169/2011)



Validade: Carolina M. Martínez-Couto
Dietista y Nutricionista