


























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 marzof Do 27 ao 31 de marzo	QUINTA SEMANA Do 30 ao 3 de febreiro	anotacións
<b>Luns</b> <b>Froita</b>	Tenreira, xudías, patacas, cenoria.	Tenreira, pataca, cenoria, brecol	Tenreira, xudías, fideo* e cenoria.  	Tenreira,cabaciño, tomate e pataca.	Tenreira cabaza, porro e pataca.	<i>Ovo* dependendo da idade.</i> 
<b>Martes</b> <b>logurt*</b> 	Polo, arroz ,cabaciño e tomate.	Polo, fideo*, tomate e cabaciño.  	Polo,pataca,ovo*,porro e cenoria. 	Polo, quinoa, brécol e cenoria.	Polo , arroz ,ovo* e cenoria. 	<i>logur* natural sen azucre</i> 
<b>Mércores</b> <b>Froita</b>	Tenreira, fideo*,cabaza e porro.  	Tenreira, arroz,cabaza e porro.	Pavo, lentellas sen pel, pataca e cabaza.	Tenreira, xudias, cabaza e fideo*  	Tenreira, cenoria, cabaciño e pataca.	<i>Fideo* dependendo da idade.</i>  
<b>Xoves</b> <b>Froita</b>	Pescada*, pataca ,brécol e cenoria. 	Pescada* pataca, cenoria e xudias. 	Pescada*,arroz, cabaciño e cenoria. 	Pescada * pataca, porro e cenoria. 	Pescada*, fideo*, brécol e tomate.   	<i>Pescada* dependendo da idade</i> 
<b>Venres</b> <b>Froita</b>	Pavo, lentellas sen pel , arroz e cabaza.	Pavo, fideo*,porro e cabaza.  	Polo, quinoa, brécol e tomate.	Pavo, arroz , tomate e acelga.	Polo, quinoa, cenoria e porro.	<i>Acelga en moi pouca cantidade. Sen sal, cocido e con aceite de oliva virxen.</i>

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



LÁCTEOS



OVOS



PEIXE



GLUTEN



SULFITOS



SOIA



MOSTAZA



MOLLUSCOS



GRANS DE SÉSAMO



FROITOS SECOS



CRUSTACEOS



CACAHUETES



APIO



ALTRAMUCES

Validado: **Carolina M. Martínez Couto**  
Dietista y Nutricionista