



## 1ª SEMANA

**LUNS** - Lentellas c/ verduras, arroz e chourizo -Tortilla de patacas feita ao forno -Froita.

**MARTES** - Caldo galego c/ grelos, patacas e fabas -Macarróns con xamón cocido -Froita.

**MÉRCORES** - Espaguetes c/verduras e tomate -Filete de limanda ao forno c/ ensalada de tomate, leituga e cebola - Froita.

**XOVES** - Sopa de estreliñas (pasta, cabaciña, allo porro, tomate, pemento, cebola, cenoria) -Zanco de polo ao forno c/ patacas guisadas e guarnición -logur.

**VENRES** -Paella mariñeira (arroz, ameixas, mexillóns, calamares) -Feixóns verdes c/ allada-Froita.

## 2ª SEMANA

**LUNS** - Arroz á cubana c/ salsa de tomate preparada na nosa cociña -Ensalada mixta (leituga, tomate, cebola e millo) e salchichas -Froita.

**MARTES** - Escalopes de polo -Macarróns c/ atún (pasta, atún, tomate, allo porro, cabaciña, cebola) -Froita.

**MÉRCORES** - Crema de verduras (acelgas, espinacas, guisantes, cenoria, feixóns verdes, pemento, cabaciña...) - Bacallau á prancha con cachelos -logur.

**XOVES** - Sopa de fideos (pasta, cabaciña, allo porro, tomate, cebola, cenoria, pemento) -Filete de pavo ao forno c/ salteado de champiñóns – Froita.

**VENRES** - Cachelos c/ sardiñas en conserva -Potaxe de garavanzos, arroz e verduras -Froita.

## 3ª SEMANA

**LUNS** - Lentellas c/verduras, arroz e chourizo -Tortilla de patacas feita ao forno -Froita.

**MARTES** - Ensalada de leituga, tomate e cebola -Albóndegas c/salsa de verduriñas e arroz en branco ( carne de tenreira e porco) – Froita.

**MÉRCORES** - Sopa de fideo (pasta, allo porro, cenoria, pemento, cabaciña) - Pescada á galega (pescada, patacas e chícharos) - Queixo c/ marmelo.

**XOVES** - Fabada c/ arroz - Sanjacobos – Froita.

**VENRES** - Empanada galega de atún - Macarróns c/ carne (pasta, carne vacún e porco, tomate, allo porro, cabaciña, pemento, cebola) – Froita.

## 4ª SEMANA

**LUNS** - Sopa de marisco - Hamburguesa de polo ao forno - Ensalada de leituga, tomate, cebola e millo – Froita.

**MARTES** - Crema de verduras (espinacas, acelgas, cenoria, guisantes, patacas, feixóns verdes, pementos, cebola, allo p., tomate) - Filete de peituga de polo ao forno c/ patacas fritidas -Froita.

**MÉRCORES** - Brócoli c/ allada - Fideos c/ ameixas (pasta, ameixas, cebola, allo porro, cenoria, pemento, cabaciña)- Froita.

**XOVES** - Potaxe de garavanzos, arroz - Tortilla de espinacas feita ao forno - Froita.

**VENRES** - Ensalada mixta (leituga, tomate e cebola) - Pescada ao forno c/ patacas cocidas e allada - Flan ou natillas.

