

<b>LUNS</b>	<b>MARTES</b>	<b>MÉRCORES</b>	<b>XOVES</b>	<b>VENRES</b>
<b>1</b> Festivo	<b>2</b> Macarróns á napolitana	<b>3</b> Sopa de polo con fideiños	<b>4</b> Xudías verdes refogadas	<b>5</b> Arroz integral con tomate
Kcal.590 Prot. 21 Lip.28 HC.60	Pescada á romana Brócoli logur Kcal.741 Prot. 31 Lip.31 HC.80	Polo asado Patacas guisadas Froita fresca Kcal.736 Prot. 39 Lip.28 HC.75	Hamburguesa Patacas dado Froita fresca Kcal. 527 Prot.31 Lip.22 HC.48	Raxo refogado Con champiñóns Froita fresca Kcal.650 Prot.28 Lip.22 HC.82
<b>8</b> Espiráis con verduras	<b>9</b> Garabanzos estufados	<b>10</b> Crema de cabaza	<b>11</b> Arroz milanesa	<b>12</b> Brocoli con allada
Limanda rebozada Menestra logur Kcal.545 Prot.28 Lip.25 HC.54	Escalopíns en slasa Chícharos refogados Froita fresca Kcal.763 Prot.40 Lip.29 HC.82	Polo guisado con patacas Froita fresca Kcal.768 Prot.38 Lip.41 HC.52	Tortilla de patacas Ensalada variada Froita fresca Kcal.827 Prot.37 Lip.30 HC.97	Guiso de carne con fideos logur Kcal.690 Prot.27 Lip.28 HC.79
<b>15</b> Sopa de estreliñas	<b>16</b> Lentellas primavera	<b>17</b> Macarróns integráis á napolitana	<b>18</b> Paella	<b>19</b> Crema de cabaciña
Albóndegas á xardineira Patacas guisadas Froita fresca Kcal.598 Prot.28 Lip.23 HC.61	Luras á romana patacas ao vapor logur Kcal.607 Prot.41 Lip.23 HC.57	Filete de pollo en salsa Xudías verdes refogadas Froita fresca Kcal.734 Prot.35 Lip.31 HC.76	Terniera guisada Con champiñóns Froita fresca Kcal.797 Prot.29 Lip.30 HC.95	Pescada á romana Patacas dado logur Kcal.603 Prot.22 Lip. 33 HC.51
<b>22</b> Sopa de cocido	<b>23</b> Garabanzos con acelgas	<b>24</b> Arroz campesino	<b>25</b> Espaguetis ecolóxicos á carbonara	<b>26</b> Crema de verduras
Redondo de pavo Patacas guisadas Froita fresca Kcal.637 Prot.31 Lip.26 HC.66	Tortilla de patacas e xamón Ensalada variada Froita fresca Kcal.569 Prot.29 Lip.20 HC.65	Limanda rebozada Brócoli ao vapor logur Kcal.781 Prot.37 Lip.31 HC.82	Polo ao allión Ensalada Froita fresca Kcal.762 Prot.31 Lip.28 HC.86	Escalopíns á crema Arroz pilaf Froita fresca Kcal.786 Prot.33 Lip.41 HC.65
<b>29</b> Sopa minestrone	<b>30</b> Fabas estufadas			
Jamón asado Menestra Froita fresca Kcal.625 Prot.36 Lip.18 HC.75	Tortilla Ensalada logur Kcal. 612 Prot.37 Lip.26 HC.54			