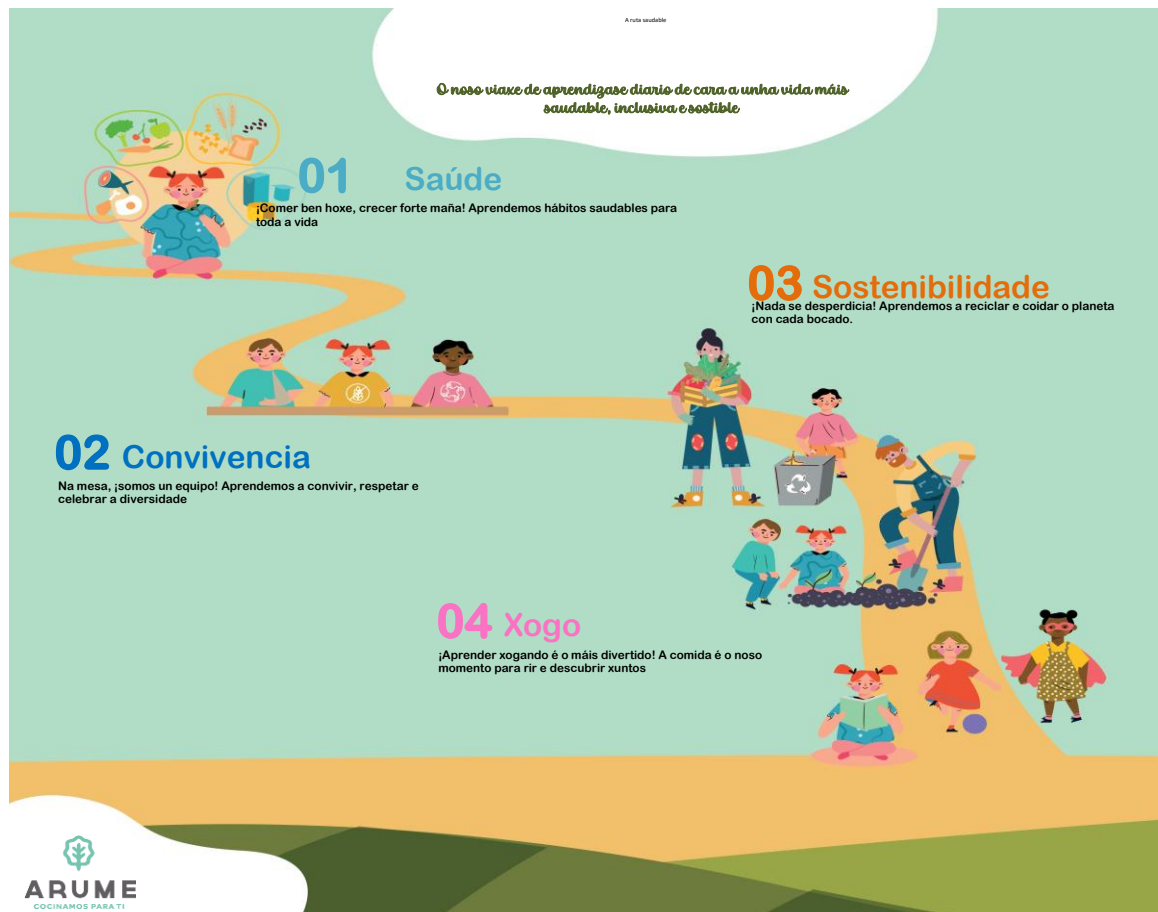


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Guisantes a la casera Huevos gratinados (2 y 3) Ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas (14) Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, aceitunas y maíz dulce (11 y 14) Cazuela de rape con pasta sin gluten estofada (4, 5, 6, 10 y 11) Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
05	06	07	08	09
Espaguetis sin gluten rehogados con verduritas (10 y 11) Albóndigas caseras en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria rallada y maíz dulce (14) Yogur natural (2) o fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de verduras Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, zanahoria rallada y cebolla (14) Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Ensaladilla (3, 4 y 11) Lasaña sin gluten vegetal de legumbres (10 y 11) Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz integral con tomate Fingers caseros de pescado sin gluten (3, 4, 5 y 6) Ensalada mixta (14) Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de hortalizas Jamoncitos de pollo Patatas panadera Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
12	13	14	15	16
 Festivo	Crema de calabacín, zanahoria y calabaza Huevos cocidos (3) Judías verdes con patatas y chorizo Yogur natural (2) o fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Alubias estofadas Jamón asado Ensalada de lechuga, zanahoria rallada y aceitunas (11 y 14) Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Pasta sin gluten con bechamel ligera (2, 10 y 11) Filete de merluza a la romana sin gluten (3, 4, 5 y 6) Ensalada de lechuga, cebolla y remolacha (14) Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Pizza casera sin gluten (2) Potaje de garbanzos, patatas y espinacas Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
19	20	21	22	23
Ensaladilla rusa (3, 4 y 11) Tortilla de patata (3) Ensalada de tomate y cebolla (14) Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz marinero (4, 5 y 6) Fingers de pescado caseros sin gluten (3, 4, 5 y 6) Ensalada de lechuga y aceitunas (11 y 14) Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Sopa de pasta sin gluten (10 y 11) Guiso de pavo con verduras Patatas guisadas Yogur natural (2) o fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guisantes rehogados con patatas y bacon Albóndigas caseras con salsa de tomate Puré Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Ensalada de lechuga, tomate, huevo, maíz, zanahoria y cebolla (3 y 14) Macarrones sin gluten con boloñesa vegetal de guisantes (10 y 11) Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
26	27	28	29	30
Garbanzos con espinacas Pollo asado Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (14) Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de zanahoria Carne estofada Patatas guisadas Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz integral tres delicias (6) Merluza a la plancha (4, 5 y 6) Ensalada de lechuga, remolacha y maíz dulce (14) Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Croquetas artesanas caseras sin gluten con ensalada de lechuga (2 y 14) Alubias estofadas vegetales Yogur natural (2) o fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave (10 y 11) Huevos cocidos (3) Judías verdes con patatas y chorizo Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
1. GLUTEN 2. LEITE 3. OVO 4. PEIXE 5. MOLUSCOS 6. CRUSTÁCEOS 7. FROITOS SECOS	8. CACAHUETE 9. SÉSAMO 10. SOIA 11. ALTRAMUCES 12. SOIA 13. APIO 14. ÓXIDO DE AZUFRE / SULFITOS	Fruta fresca de tempada (primavera): maíz, plátano/banana, pera, melón e sandía A froita servida poderá variar en función da dispoñibilidade, garantindo en todo caso que se trata de froita fresca e de tempada.		 Marien Rodiño Fariña Técnico Superior en Dietética y Nutrición DNI 35472376 M



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEIROS PRATOS

Se no cole o primeiro prato foi...	Para cear pode ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumes	Verdura

SEGUNDOS PRATOS

Se no cole o segundo prato foi...	Para cear pode ser...
Ovo	Carne
Peixe	Ovo
Legumes	Verdura
Carne	Ovo

Froita Lácteo

DOWN Escola FACE VICKI BERNADET