

FRUTA: MANZANA, PERA O KIWI

NOTA: Peixedeldía=pescado según mercado al horno o hervido con guarnición

	LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
1º Plato	Minestrone de fideos y verduritas (fideos, menestra, aceite de oliva, agua y sal)	Vichyssoise con manzana (puerro, patata, cebolla, agua, manzana, sal y aceite de oliva)	Caldo gallego (patata, repollo, habas, huesos, aceite de oliva y sal)	Ensalada campera (pasta, lechuga, maíz, tomate y zanahoria)	Crema de calabacines y pera (calabacín, pera, patata, cebolla, aceite de oliva y sal)
2º plato	Chuletas de matanza al ajillo con arroz de verduras (chuleta de cerdo, arroz, pimiento, zanahoria, guisantes, ajo, perejil, aceite de oliva y sal)	Espagueti bolonesa (pasta, carne picada, salsa de tomate, aceite de oliva y sal)	Peixe del día con judías (pescado, judías, aceite de oliva y sal)	Ternera richada con patata (ternera, patata, aceite de oliva y sal)	Paella de luras (arroz, luras, pimiento, tomate, cebolla, aceite de oliva y sal)
Postre	Fruta LUNES 8	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta
	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	
1º plato	FESTIVO	Pisto de verduras en crema (puerro, tomate, berenjena, calabacín, patata, aceite de oliva, cebolla y sal)	Lentejas castellanas (lenteja, puerro, berenjena, tomate, calabacín, cebolla, aceite de oliva y sal)	Empanada (masa de pan, atún, cebolla, aceite de oliva y sal)	Crema de calabazas con jamón (calabaza, jamón, patata, cebolla, aceite de oliva y sal)
2º plato		Pechuga a la plancha (pechuga de pollo, aceite de oliva y sal)	Costilla asada a la barbacoa con arroz (costilla de cerdo, arroz, salsa barbacoa, aceite de oliva y sal)	Peixe del día con coliflor (pescado, coliflor, aceite de oliva y sal)	Tortilla española (patata, huevo, aceite de oliva y sal)
Postre		Yogur	Fruta MIÉRCOLES 17	Yogur	Fruta
	LUNES 15	MARTES 16	JUEVES 18	VIERNES 19	
1º plato	Pisto de verduras (puerro, tomate, berenjena, calabacín, patata, aceite de oliva, cebolla y sal)	Crema de zanahorias (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva y sal)	Caldo gallego (patata, repollo, habas, huesos, aceite de oliva y sal)	Ensaladilla artesana (menestra de verduras, atún, aceite de oliva y sal)	Potaje de garbanzos y espinacas (garbanzos, espinacas, aceite de oliva y sal)
2º plato	Lomo al horno (lomo de cerdo, aceite de oliva y sal)	Macarrones a la gallega (pasta, grelos, chorizo, jamón, aceite de oliva y sal)	Peixe del día con verduras salteadas (pescado, hortalizas salteadas, aceite de oliva y sal)	Escalopines de pavo con pimientos (pavo, patata, pimientos asados, zanahoria, cebolla, aceite de oliva y sal)	Pollo campero asado con zanahoria (pollo, zanahoria, aceite de oliva y sal)
Postre	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Postre de Navidad
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
1º plato	Cremade guisantes y pancetta (panceta, guisante, patata, cebolla, aceite de oliva y sal)	Lentejas castellanas (lenteja, puerro, berenjena, tomate, calabacín, cebolla, aceite de oliva y sal)	NOCHEBUENA	NAVIDAD	Crema de puerros (puerro, patata, cebolla, aceite de oliva y sal)
2º plato	Arroz a la cubana (arroz, huevo, salchicha, tomate, aceite de oliva y sal)	Peixe del día con pisto (pescado, pimiento rojo, verde, calabacín, berenjena, patata, aceite de oliva y sal)			Calamares en salsa americana (calamares, pimiento rojo, verde, cebolla, ajo, aceite de oliva y sal)
Postre	Fruta	Yogur			Fruta
	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	ENERO	
1º plato	Cremade coliflor y calabaza (patata, calabaza, coliflor, puerro, cebolla, aceite de oliva y sal)	Caldo gallego (patata, repollo, habas, huesos, aceite de oliva y sal)	FIN DE AÑO	ENERO	
2º plato	Hamburguesa de pollo (hamburguesa de pollo, lechuga, zanahoria, tomate, aceite de oliva, cebolla y sal)	Salteado de raxo al ajillo con pimientos (raxo, ajo, pimiento rojo, perejil, aceite de oliva y sal)		ENERO	
Postre	Fruta	Yogur		ENERO	