



# VERÁN XULLO 2025



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	
Semana 1	30/06/2025	01/07/2025	02/07/2025	03/07/2025	04/07/2025	
		LENTELLAS ESTUFADAS PESCADA EN SALSA VERDE CHICHAROS E CENORIAS	ENSALADA DE TEMPORADA ESTUFADO DE TENREIRA A XARDIÑEIRA	ARROZ TRES DELICIAS RABAS LEITUGA E TOMATE	XUDIAS CON TOMATE ESTUFADO DE POCO CON PATACAS	
		IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	
		Vaso de leite, cereais con mel. Froita	Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita	logur natural, bolachas tipo maria con marmela e manteiga. Froita fresca	Vaso de leite, biscoito caseiro e froita fresca	
	Dados de polo con patacas e ensalada de tomate	Ensalada de atún e pataca cocida	Brócoli con lomo e codiños salteados	Lasaña de peixe e espinacas		
	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita	Lácteo	
Semana 2	07/07/2025	08/07/2025	09/07/2025	10/07/2025	11/07/2025	
	GARAVANZOS ESTUFADOS PESCADA EN SALSA DE PORROS ARROZ IOGUR	CALDO VEXETAL TORTILLA DE PATACA TOMATE NATURAL FROITA	POTAXE DE LENTELLAS XURELO CON ALLADA PATACA COCIDA FROITA	ENSALADA DE PASTA XAMONCIÑOS DE POLO ASADO ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E MILLO FROITA	<b>FESTIVO</b>	
	Vaso de leite, cereais de avena e froita	logur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita	Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamon serrano. Froita	Vaso de leite, panc con aciete de oliva e queixo fresco. Froita	
	Tortilla de berenxena con ensalada	Peixe o forno con arroz integral	Verduras con magro salteado quinoa	Brocoli salteado con bacallao e pataca	Tortilla de francesa con patacas e verduras	
	Froita	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Froita	
Semana 3	14/07/2025	15/07/2025	16/07/2025	17/07/2025	18/07/2025	
	CREMA DE CABAZA FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA PATACAS ASADAS FROITA	ENSALADA DE XUDIAS ATUN GUISADO FIDEOS IOGUR	CREMA DE CABACIÑA TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS FROITA	POTAXE DE GARAVANZOS PESCADA O FORNO LEITUGA, MILLO E CENORIA IOGUR	SOPA DE ESTRELIÑAS POLO O ALLO ARROZ CON VERDURAS FROITA	
	Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, cereais con mel. Froita	Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita	logur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita	
	Ensalada de polo	Lombo a prancha con xardiñeira de verduras	Tortilla de berenxena con ensalada de tomate	Lombo a prancha con cous cous de verduras	Rapante con patacas e bastoncillos de cabaciña	
	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Lácteo	
Semana 4	21/07/2025	22/07/2025	23/07/2025	24/07/2025	25/07/2025	
	CHICHAROS CON XAMÓN ESTUFADO DE PORCO CON FIDEOS IOGUR	ENSALADA PRIMAVERA LOMBO ADUBADO ARROZ FROITA	SOPA DE VERDURAS BACALAO GUISADO CON PATACAS IOGUR	LENTELLAS CON CENORIA TORTILLA DE PATACA LEITUGA E TOMATE FROITA	<b>FESTIVO</b>	
	Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita	Vaso de leite, bolachas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita	Vaso de leite, panc con aciete de oliva e queixo fresco. Froita		
	Cabaciña rechea de atún e pataca cocida	Tortilla francesa con ensalada variada	Fideos con tenreira e verduras	Arroz salteado con taquiños de salmón e berenxena		
	Froita	Lácteo	Froita	Lácteo		
Semana 5	28/07/2025	29/07/2025	30/07/2025	31/07/2025	01/08/2025	
	ENSALADILLA FIDEUA DE POLO FROITA	ARROZ CON VERDURAS FILETE DE PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA LEITUGA E MILLO IOGUR	SOPA DE CABELLIN POLO O CHILINDRON PATACAS GUISADAS FROITA	ENSALADA TROPICAL EMPANADOS DE PEIXE ARROZ FROITA		
	Vaso de leite, cereais de avena e froita	logur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita	Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, biscoito caseiro e froita fresca		
	Ensalada de atún e pataca cocida	Verduras guisadas con dados de lombo	Brocoli salteado con salmón e pataca	Xudias verdes con dados de tenreira		
	Lácteo	Froita	Lácteo	Lácteo		