

**LUNS**

**MARTES**

**MÉRCORES**

**XOVES**

**VENRES**

**10**

Xudías verdes refogadas

Limanda rebozada  
Patacas fritidas

logur

**Kcal.709 Prot.40 Lip.68 HC.72**

**17**

Espiráis á carbonara

Filete de polo en salsa  
Menestra refogada

Froita

**Kcal.596 Prot.34 Lip.16 HC.75**

**24**

Fideuá vegetal

Lombo de xurelo con tomate  
Patacas ao vapor

logur

**Kcal.810 Prot.36 Lip.39 HC.73**

**31**

Lentellas vexetáis

Tortilla de patacas  
Ensalada variada

Froita fresca

**Kcal.696 Prot.30 Lip.27 HC.76**

**11**

Sopa minestrone

Escalopíns en salsa  
Arroz pilaf

Froita fresca

**Kcal.612 Prot.34 Lip.28 HC.50**

**18**

Brócoli con allada

Pescada á romana  
Patacas dado

logur

**Kcal.696 Prot.43 Lip.30 HC.56**

**25**

Crema de verdura

Guiso de tenreira  
con patacas

Froita fresca

**Kcal.593 Prot.23 Lip.26 HC.61**

**12**

Crema de cabaza

Polo asado  
Pasta ecolóxica refogada

logur

**Kcal.540 Prot.35 Lip.25 HC.40**

**19**

Garabanzos con acelgas

Abóndegas á xardineira  
Pasta en branco

Froita fresca

**Kcal.795 Prot.19 Lip.35 HC.96**

**26**

Fabas estufadas con verduras

Xamonciños de polo guisados  
Pasta refogada

Froita fresca

**Kcal.759 Prot.40 Lip.22 HC.90**

**13**

Lentellas estufadas

Tortilla e cabaciña  
Ensalada variada

Froita fresca

**Kcal.788 Prot.32 Lip.12 HC.128**

**20**

Arroz con tomate

Tortilla de patacas  
Ensalada variada

Froita fresca

**Kcal.645 Prot.28 Lip.23 HC.60**

**27**

Arroz integral campesino

Redondo de pavo estufado  
Champiñóns refogados

logur

**Kcal.800 Prot.37 Lip.36 HC.77**

**14**

Sopa de polo con fideos

Raxo estufado con  
patacas guisadas

Froita fresca

**Kcal.789 Prot.29 Lip.31 HC.93**

**21**

Sopa de cocido

Xamón asado  
con patacas guisadas

logur

**Kcal.589 Prot.29 Lip.18 HC.72**

**28**

Sopa mienestrone

Hamburguesa con tomate  
Patacas fritidas

Froita variada

**Kcal.597 Prot.38 Lip.24 HC.50**

**LUNES                      MARTES                      MIÉRCOLES                      JUEVES                      VIERNES**

**10**

ARROZ  
OVO  
FROITA

**11**

VERDURA  
PEIXE  
FROITA

**12**

SOPA  
COELLO  
FROITA

**13**

SOPA  
PEIXE  
LÁCTEO

**14**

HAMBURGUESA  
VEXETAL  
PURÉ DE PATACAS  
FROITA

**17**

SOPA  
OVO  
LÁCTEO

**18**

ARROZ  
PAVO  
FROITA

**19**

ENSALADA  
PEIXE  
LÁCTEO

**20**

CREMA  
POLO  
FROITA

**21**

VERDURA  
TENREIRA  
LÁCTEO

**24**

HAMBURGUESA DE  
LENTELLAS  
LÁCTEO

**25**

SOPA  
COELLO  
LÁCTO

**26**

ENSALADA  
PEIXE  
FROITA

**27**

CREMA  
OVO  
FROITA

**28**

ARROZ  
PEIXE  
FROITA

**31**

SOPA  
PEIXE  
LÁCTEO

## NOVAS IDEAS PARA AS CEAS DOS PEQUENOS

Pensaches algunha vez que hai vida máis aló da carne? Ou que che gustaría que o teu fillo/a comese máis verdura ou legume? Desde Seresca traémosche dúas ideas de **hamburguesas caseiras** feitas a base de legumes e vexetais para que as inclúas nas ceas, esperamos que vos gusten!

### HAMBURGUESAS VEXETAIS

Necesitaremos: cabaciña, cenoria, cebola, espinacas, ovo, fariña integral ou pan relado sal e aceite de oliva. Pochar cabaciña, cenoria e cebola, todo iso ben picadito e engadilo todo xunto nunha tixola. Tamén podes botar unhas espinacas. Cando estea feito, escorrelo e pasalo a un cunco no que previamente bateses un ovo. Mesturalo todo ben e ir engadindo fariña integral ou pan relado ata que quede a textura desexada para darlle forma. Cocíñar á prancha e listo!

### HAMBURGUESAS DE LENTELLAS

Necesitaremos: lentellas cocidas, cenoria, cebola, allo, curry, comiño, asl, aceite de oliva, pan relado, sementes de sésamo.

Guacamole: Aguacate, cebola, tomate, limón, sal.  
Hamburguesas: Picamos ben fina a cebola e o allo. Mesturamos coas lentellas ben lavadas e escorridas. Engadimos curry e comiño. Despois mesturamos ata que se forme unha masa homoxénea. Amasamos e engadimos as bolitas de sésamo. Esmagamos para crear a forma das hamburguesas e nunha tixola, dourámolos. Preparación de guacamole: Baleirar un aguacate nun bol e esmagar cun garfo ata que se forme unha masa. Picamos a cebola e o tomate e engádesse á mestura. Espremar ½ limón encima e sazonamos ao gusto.