

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
ALMORZO	100g de porro 100g de cabacinho 500g de cabaza 150g de xudías 400 ml de auga 150 ml caldo de polo	1000g de tomate 150g de cebola 7g dun dente de allo 200g de pemento 30g de sal 2 L de auga	180g de ovos 10ml de aceite de oliva 20g de sal	200g de salchichas 130g de salsa bechamel 150g de patacas fritas 30g de queixo raiado	650g de salmón 550 ml de cava 50g de manteiga 50g de crema de leite
MERENDA MAÑÁ	80g fariña 40 ml de leite 40 ml de aceite xirasol 200g de azucre 50g de lévedo 200g de chocolate en po	100g de azucre 60g anís 100g aceite xirasol 30g de lévedo 40g de pel raiada de limón	200g de ovos 350g de manteiga 200g de nata 400g de fariña 350g de azucre	200g de fariña 20g de lévedo 10g de sal 30g de azucre 130g de ovos 1 L de leite	450g de nutella 200g de ovos 460g de dúas láminas de hojaldre
XANTAR	200g de lentellas 50 ml de aceite 2 L de auga 50g de cebola 20g de sal	400g macarróns 40ml de aceite xirasol 30g de allo 150ml de salsa de tomate 300g de carne de porco picada	400g de spaguettis 150g de carne de porco 70g de 4 llemas de ovo 20ml de aceite de oliva	1500g de polo 2,5 L de aceite 1 ml de limón 500g de patacas	450g de gambas 300g de gulas 500g de spaguettis 30g de allo 500 ml de aceite de oliva 10g de sal
MERENDA TARDE	400g de queixo 130g de ovos 100g de fariña 100g de azucre 20g de sal 100mg marmelada	130g de ovos 5g de sal 500ml de leite 200g de fariña 36g de azucre 2 ml de anís	150g azucre glass 60g de 3 claras de ovo 15ml de gotas de limón	300g de galletas 250g de queixo 200g nata 150g de café 100g de azucre	115g de mantequilla 150g de chocolate negro 200g de azucre 100g de fariña 30g de cacao en po
CEA	600g de filetes de polo 300g de cebola 50g de pos “abecren” 250 ml de auga 150g de fariña 7g dun dente de allo 60g de pementa	500g carne picada 7g dun dente de allo 400g de tomate triturado 350g de pasta 100g de fariña 250g queixo “mozzarella”	250g de fariña maíz 30g de fariña trigo 15g de sal 200g de queixo 200g de xamón 1 L de auga	1500g de pescado 50g de cebola 200g de pemento 15g de 3 dentes de allo 500ml de viño branco	1500g de pechugas de polo 650g de arroz 13g de dous dentes de allo 10g de sal 350 ml de curry

