

Menú do mes de outubro de 2019

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
semana1ª		1 <u>Ensaladilla rusa</u> (atún,ovo,millo, remolacha, cenoria...)(6,11) <u>Bacalao á galega</u> con cachelos(6) logur(13)	2 Lentellas estufadas (pemento,cebola, cenoria...). Tortilla de patacas con ensalada de leituga e tomate(11). Froita.	3 Crema de verduras(repolo,allo, cenoria,porro...). Peituga de polo á prancha con ensalada de leituga e tomate. Froita	4 Espinacas con chourizo. Macarróns con atún e salsa de tomate (1,6) Froita.
semana2ª	7 Crema de cabaza (pemento,cebola, cenoria...). Peituga de polo á provenzal con ensalada de leituga e tomate. logur(13)	8 Sopa de polo(1). Salmón á prancha con ensalada de leituga e tomate(6). Froita.	9 <u>Ensalada de pasta</u> (ovos,palitos de cangrexo,gambas, <u>chicharos</u> ,pemento...)(1,6,11) Polo asado con patacas fritas. Froita.	10 <u>Chicharos</u> con touciño entrefebrado. Costela de porco guisada con patacas cocidas(cebola,cenoria, <u>chicharos</u> ,pemento,...) Froita	11 Friame(13) Paella mariñeira(luras,gambas, <u>chicharos</u> ,pemento...)(6) Froita.
semana3ª	14 Empanada de atún(1,6) <u>Albondegas</u> enfariñadas e fritidas con patacas cocidas e salsa de tomate.(1) logur(13)	15 Crema de cenoria(pemento,cebola ,pataca...). Merluza á romana con ensalada de leituga e tomate(1,6) Froita.	16 Sardiñas en conserva con ensalada de tomate(6) <u>Chuletas</u> de pavo con arroz. Froita.	17 Fabada(pemento,cebola,cenoria...) Luras en tempura con ensalada de leituga e tomate(1,6). Froita.	18 Ensalada mixta (cenoria,ovo,atún, millo,remolacha...)(6,11) <u>Espaguetis á bolognesa</u> (1) Froita.
semana4ª	21 Crema de verduras(repolo,allo,cenoria, porro...). Carne guisada con macarróns (cebola,cenoria,pemento...)(1). logur(13)	22 <u>Chicharos</u> con touciño entrefebrado. Salmón á prancha con arroz(6) Froita	23 <u>Xudias</u> con xamón. Hamburguesa á prancha con ensalada de leituga e tomate. Froita.	24 Garavanzos (cebola,cenoria, pemento...). <u>Bacalao á galega</u> con cachelos(6). Froita.	25 Pizza de atún(1,6) <u>Escalopins</u> de porco á prancha con puré de patacas.(13) Froita.
semana5ª	28 Lentellas estufadas(pemento,cebola, cenoria...) Tortilla de patacas con ensalada de leituga e tomate.(11) logur(13)	29 Sopa de polo(1) Costela de porco guisada con arroz (<u>chicharos</u> ,pemento,cenoria,cebola...) Froita.	30 Crema de cabaza(pemento,cebola, cenoria...). Macarróns con atún e salsa de tomate(1,6). <u>Postre</u> terrorífico.		

Lenda de Información Alimentaria Alérxenos (

