



## CONCELLO DE LUGO

### OUTUBRO 2021

LUNS

27/09/2021

MARTES

28/09/2021

MÉRCORES

29/09/2021

XOVES

30/09/2021

VENRES

01/10/2021

Semana 1

XUDIÁS CON ALLADA  
ALBÓNDEGAS EN SALSA DE TOMATE  
ARROZ  
IOGUR

04/10/2021

ARROZ TRES DELICIAS  
ATÚN GUISADO CON FIDEOS

FROITA

05/10/2021

FESTIVO

06/10/2021

CALDO GALEGO  
FILETE RUSO EN SALSA CASTELÁ  
PURÉ DE PATACA  
IOGUR

07/10/2021

ENREXADO DE POLO E CEBOLA  
PAELLA DE PAVO CON VERDURAS

FROITA

08/10/2021

CREMA DE CABAZA  
PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL  
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPÁRRAGOS  
IOGUR

Semana 2

11/10/2021

NON LECTIVO

12/10/2021

FESTIVO

13/10/2021

CREMA DE CABAZA  
MACARRÓNS CON BOLOÑESA VEXETAL  
FROITA

14/10/2021

SOPA MARAVILLA CON CABAZA, CENORIA  
POLO ASADO  
BRÓCOLI  
IOGUR

15/10/2021

FABAS CON CHOURIZO  
PESCADA Ó FORNO  
PATACAS Ó VAPOR  
FROITA

Semana 3

18/10/2021

SOPA DE ESTRELIÑAS  
TORTILLA DE CABACIÑA  
ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE  
IOGUR

19/10/2021

LENTELLAS Á CASEIRA  
LOMBOS DE XURELO Á GALEGA  
PATACAS Ó VAPOR  
FROITA

20/10/2021

CREMA DE BRÓCOLI E CENORIA  
ALBÓNDEGAS EN SALSA  
XARDIÑEIRA  
FROITA

21/10/2021

XUDIÁS SALTEADAS CON ALLADA  
LURAS ENCEBOLADAS CON ARROZ  
IOGUR

22/10/2021

ENSALADA MIXTA  
POLO EN SALSA ÁS FINAS HERBAS  
MACARRÓNS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL  
FROITA

Semana 4

25/10/2021

SOPA DE VERDURAS  
BACALLAO EMPANADO  
ARROZ  
FROITA

26/10/2021

FABADA  
LOMBO ADUBADO  
PATACA COCIDA  
IOGUR

27/10/2021

TALLARÍNS Á NAPOLITANA  
POLO Ó CHILINDRÓN  
MINESTRA  
FROITA

28/10/2021

ENSALADILLA  
TORTILLA DE PATACA  
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO  
IOGUR

29/10/2021

GARAVANZOS ESTUFADOS  
XURELO Ó FORNO  
CODIÑOS  
FROITA

Semana 5

Alimentación Saludable Collega garante que estos menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visite: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)