

MENÚ OUTUBRO 2022

LUNS 3	MARTES 4	MÉRCORES 5	XOVES 6	VENRES 7
Primeiro Prato: Estufado de fabas con verduras Segundo Prato: Tortilla de Bacallau Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Crema de verduras (cenoria e allo porro) Segundo Prato: Milanesa de polo e ensalada (pataca, pementos, remolacha e tomate) Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Coliflor en allada Segundo Prato: Pescada en salsa verde con patacas cocidas Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Chicharos con ovo cocido Segundo Prato: Polo ao forno con arroz e verduras Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Ensalada de pasta de cores Segundo prato: Palometa á prancha con ensalada (leituga, tomate, cebola) Sobremesa: logur Natural
LUNS 10	MARTES 11	MÉRCORES 12	XOVES 13	VENRES 14
Primeiro Prato: Tosta de xoubas con tomate natural Segundo Prato: Grelos, ovo cocido, patacas e chourizo Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Crema de cabaciña e cabaza Segundo Prato: Pescada á romana con patacas cocidas e ensalada de tomate Sobremesa: Froita	NON LECTIVO	Primeiro Prato: Sopa de polo e fideos Segundo Prato: Ovos con pisto de verduras e patacas Sobremesa: logur Natural	Primeiro Prato: Chicharos con xamón Segundo Prato: Pasta con atún e verduras Sobremesa: Froita
LUNS 17	MARTES 18	MÉRCORES 19	XOVES 20	VENRES 21
Primeiro Prato: Lentellas con verduras Segundo Prato: Tortilla paisana con ensalada (leituga, tomate e cebola) Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Menestra de verduras Segundo Prato: Guiso de luras con arroz Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Sopa de fideos Segundo Prato: Cocido (polo, carne, chourizo, pataca, verdura e garavanzos) Sobremesa: logur Natural	Primeiro Prato: Brócoli con patacas en allada Segundo Prato: Polo asado con patacas Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Crema de cenoria Segundo prato: Palometa con pasta ao allo Sobremesa: Froita
LUNS 24	MARTES 25	MÉRCORES 26	XOVES 27	VENRES 28
Primeiro Prato: Potaxe de garavanzos con verduras Segundo Prato: Tortilla de pataca con ensalada (tomate, cebola e olivas) Sobremesa: logur Natural	Primeiro Prato: Menestra de verduras con ovo cocido Segundo Prato: Arroz con tenreira e verduras Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Brócoli con patacas en allada Segundo Prato: Abadeixo ao forno con arroz e verduras Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Espaguetes con salsa de tomate Segundo Prato: Guiso de pavo con verduras Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Xudías verdes con xamón Segundo prato: Pescada con patacas e chicharos Sobremesa: Froita
LUNS 31				
NON LECTIVO DÍA DO ENSINO				