



## MENÚ OUTUBRO 2017

PRIMEIRA SEMANA	LUNS	Lentellas estufadas.	Peituga de polo á prancha con ensalada de tomate.	Mandarinas	2
	MARTES	Ensaladilla rusa.	Guiso de chipiróns.	Mazá	3
	MÉRCORES	Puré de verduras.	Tenreira asada con patacas fritidas.	Pera.	4
	XOVES	Caldo galego.	Filete de bacallao con tomate.	Iogur	5
	VENRES	Arroz con verduras	Pescada á romana con leituga.	Macedonia de froitas	6

SEGUNDA SEMANA	LUNS	Sopa de verduras.	Guiso de polo, patacas e verduras.	Plátano	9
	MARTES	Ensalada mixta.	Lasaña de carne.	Pera	10
	MÉRCORES	Lentellas estufadas con verduras	Peixe espada con ensalada de tomate	Iogur ecolóxico.	11
	XOVES	NON LECTIVO	NON LECTIVO	NON LECTIV	12
	VENRES	Chícharos con xamón	Guiso de polbo.	Macedonia de froita natural.	13

TERCEIRA SEMANA	LUNS	Arroz con verduras.	Hamburguesa de tenreira con bastóns de cenoria.	Kiwi.	16
	MARTES	Potaxe de garavanzos con bacallao e espinacas.	Filete de pavo á prancha con ensalada de tomate.	Pera.	17
	MÉRCORES	Pizza de xamón e queixo.	Pescada en salsa verde con menestra e patacas.	Uvas	18
	XOVES	Ensalada de pasta.	Calamares á romana con ensalada de leituga.	Mazá	19
	VENRES	Puré de verduras.	Salmón forno con pataca.	Natillas caseiras	20

CUARTA SEMANA	LUNS	Puré de calabacín.	Marmitako de atún.	Plátano	23
	MARTES	Sopa de verduras.	Tortilla de pataca con ensalada.	Mandarinas.	24
	MÉRCORES	Macarróns gratinados con tomate.	Lombo guisado con pisto de verduras.	Ameixas.	25
	XOVES	Caldo galego.	Filete de bacallao con ensalada.	Arroz con leite.	26
	VENRES	Coliflor refogada con xamón	Paella de marisco.	Uvas	27

QUINTA SEMANA	LUNS	Xudías verdes en salsa de tomate.	Lasaña de atún	Kiwi.	30
	MARTES	Fabas estofadas con verduras	Polo á prancha con ensalada	Pera	31

**ESTES MENÚS PODEN SUFRIR LIXEIRAS VARIACIÓN SEGUNDO NECESIDADES. ESTÁN SUPERVISADOS POLA NUTRICIONISTA ROSA GARCÍA-JUNCEDA FERNÁNDEZ.**

Ribadeo, 31 de setembro 2017