

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
02/10/2023	03/10/2023	04/10/2023	05/10/2023	06/10/2023
VASO DE LEITE CON CACAO	IOGUR NATURAL	IOGUR NATURAL	QUEIXO FRESCO CON NOCES	VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL
PAN FRESCO DO DÍA	BOLACHAS TIPO MARÍA	COPOS DE TRIGO	PAN FRESCO DO DÍA	COPOS DE MILLO
PERA	PLÁTANO	KIWI	ZUME LARANXA FRESCA NATURAL	MAZÁ
ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA			ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA	
09/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023
VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL	IOGUR NATURAL	QUEIXO FRESCO		
PAN FRESCO DO DÍA	BOLACHAS TIPO MARÍA	PAN FRESCO DO DÍA	FESTIVO	NON LECTIVO
PERA	KIWI	ZUME LARANXA FRESCA NATURAL		
ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA		ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA		
16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023
IOGUR NATURAL	VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL	QUEIXO FRESCO	VASO DE LEITE CON CACAO	IOGUR NATURAL
PAN FRESCO DO DÍA	BOLACHAS TIPO MARÍA	PAN FRESCO DO DÍA	COPOS DE MILLO	BOLACHAS TIPO MARÍA
MAZÁ	PLÁTANO	KIWI	PERA	ZUME LARANXA FRESCA NATURAL
ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA		ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA		
23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023
VASO DE LEITE CON CACAO	IOGUR NATURAL	VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL	IOGUR NATURAL	VASO DE LEITE CON CACAO
BOLACHAS TIPO MARÍA	COPOS DE MILLO	PAN FRESCO DO DÍA	COPOS DE TRIGO	PAN FRESCO DO DÍA
ZUME LARANXA FRESCA NATURAL	KIWI	PERA	MANDARINA	PLATANO
		ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA		ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA
30/10/2023	31/10/2023	01/11/2023	02/11/2023	03/11/2023
IOGUR NATURAL	VASO DE LEITE CON CACAO		QUEIXO FRESCO CON NOCES	VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL
BOLACHAS TIPO MARÍA	PAN FRESCO DO DÍA	FESTIVO	PAN FRESCO DO DÍA	COPOS DE MILLO
PLÁTANO	PERA		ZUME LARANXA FRESCA NATURAL	MAZÁ
	ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA		ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA	

LUNS					MARTES				MÉRCORES				XOVES				VENRES			
02/10/2023					03/10/2023				04/10/2023				05/10/2023				06/10/2023			
CHÍCHAROS CON XAMÓN					ESPIRAIS O FORNO				FABAS CON CHOURIZO				SOPA DE ESTRELIÑAS				CREMA DE CENORIA			
TORTILLA DE CABACIÑA					PESCADA A ROMANA				POLO AS FINAS HERBAS				ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE				ATUN GUISADO CON FIDEOS			
TOMATE					ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA				XUDIAS REFOGADAS				ARROZ CON VERDURAS							
IOGUR					MAZA				LARANXA				KIWI				PERA			
Kcal	Port	Lip	HC		Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
621,98	14,98	24,39	78,46		683,37	25,19	23,28	74,51	555,44	20,09	21,54	66,35	640,07	19,15	22,83	87	711,26	25,33	24,3	101,9
% VET	10%	35%	50%		% VET	15%	31%	44%	% VET	14%	35%	48%	% VET	12%	32%	54%	% VET	14%	31%	57%
09/10/2023					10/10/2023				11/10/2023				12/10/2023				13/10/2023			
LENTELLAS A CASEIRA					ENSALADA TROPICAL				CREMA CAMPEIRA											
TAQUIÑO DE POLO GUISADO CON PATACAS					PESCADA EN SALSA DE PORROS				LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS				FESTIVO				NON LECTIVO			
					CODIÑOS SALTEADOS				XARDIÑEIRA											
MAZA					PLATANO				PERA											
Kcal	Port	Lip	HC		Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC								
754,72	28,99	21,31	91,96		635,09	24,13	23,3	69,73	617,39	23,52	22,54	63,04								
% VET	15%	25%	49%		% VET	15%	33%	44%	% VET	15%	33%	41%								
16/10/2023					17/10/2023				18/10/2023				19/10/2023				20/10/2023			
ENSALADA MIXTA CON OVO					LENTELLAS GUISADAS				SOPA DE FIDEOS				POTAXE DE GARAVANZOS				CREMA DE CENORIA			
POLO O CHILINDRON					PESCADA O FORNO				TORTILLA DE PATACA				FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA				GUIZO DE LURAS CON FIDEOS			
PATACAS ESTUFADAS					CHICHAROS E CENORIAS				LEITUGA E TOMATE				PURE DE PATACA							
PERA					LARANXA				MAZA				IOGUR				PLATANO			
Kcal	Port	Lip	HC		Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
627,91	23,08	24,26	53,96		687,58	25,89	20,82	82,35	583,4	16,48	19,23	81,03	547,86	17,42	17,85	75,99	685,73	24,45	22,23	82,42
% VET	15%	35%	34%		% VET	15%	27%	48%	% VET	11%	30%	56%	% VET	13%	29%	55%	% VET	14%	29%	48%
23/10/2023					24/10/2023				25/10/2023				26/10/2023				27/10/2023			
CREMA DE CABACIÑA					GARAVANZOS ESTUFADOS				SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS				MACARRONS A NAPOLITANA				ENSALADA CON OVO			
MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL					RABAS				ALBONDEAS EN SALSA DETOMATE				PESCADA A GALEGA				XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO			
					ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA				ARROZ				BRECLO O VAPOR CON PATACAS				PATACAS GUISADAS			
IOGUR					MAZA				PLATANO				PERA				LARANXA			
Kcal	Port	Lip	HC		Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
689,5	24,91	23,4	114,37		612,68	22,25	20,16	76,24	617,95	16,83	23,5	73,57	666,88	24,29	20,48	96,24	531,58	20,6	18,77	53,3
% VET	14%	31%	66%		% VET	15%	30%	50%	% VET	11%	34%	48%	% VET	15%	28%	58%	% VET	16%	32%	40%
30/10/2023					31/10/2023				01/11/2023				02/11/2023				03/11/2023			
CALDO GALEGO					CREMA DE CABAZA															
XARDA A MARIÑEIRA					TORTILLA DE PATACA															
PATACA O ROMERO					ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA															
MAZA					MANDARINA															
Kcal	Port	Lip	HC		Kcal	Port	Lip	HC												
724,7	27,33	27,52	84,6		661,25	25,13	19,52	94												
% VET	15%	34%	47%		% VET	15%	27%	57%												



SEN CARNE

OUTUBRO 2023

LUNS

02/10/2023

CHÍCHAROS SALTEADOS

TORTILLA DE CABACIÑA

TOMATE NATURAL

IOGUR

MARTES

03/10/2023

ESPIRAIS O FORNO

FILETE DE PESCADA A ROMANA

ENSALADA

FROITA

MÉRCORES

04/10/2023

FABAS VEXETAIS

ROLIÑO PRIMAVERA

XUDIAS REFOGADAS

IOGUR

XOVES

05/10/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS

TORTILLA FRANCESA

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

VENRES

06/10/2023

CREMA DE CENORIA

FIDEOS CON ATÚN GUISADO

FROITA

Semana 1

09/10/2023

LENTELLAS A CASEIRA

TORTILLA FRANCESA

PATACA COCIDA

IOGUR

10/10/2023

ENSALADA TROPICAL

PESCADA EN SALSA DE PORROS

CODIÑOS SALTEADOS

FROITA

11/10/2023

CREMA CAMPEIRA

ROLIÑO PRIMAVERA

XARDIÑEIRA

FROITA

12/10/2023

FESTIVO

13/10/2023

SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA

MACARRONS CON TOMATE E ATÚN

FROITA

Semana 2

16/10/2023

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, MILLO E CENORIA CON OVO COCIDO

GALLO SAN PEDRO O FORNO

PATACA GUISADA

FROITA

17/10/2023

LENTELLAS CON VERDURAS

PESCADA O FORNO

CHÍCHAROS CON CENORIAS (con pataca)

IOGUR

18/10/2023

SOPA DE FIDEOS

TORTILLA DE PATACA

LEITUGA E TOMATE

FROITA

19/10/2023

POTAXE DE GARAVANZOS

ROLIÑO PRIMAVERA

PURÉ DE PATACA

IOGUR

20/10/2023

CREMA DE CENORIA

GUISO DE LURAS CON FIDEOS

FROITA

Semana 3

23/10/2023

CREMA DE CABACIÑA

MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

IOGUR

24/10/2023

GARAVANZOS ESTUFADOS

RABAS

ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA

FROITA

25/10/2023

SOPA DE VERDURAS

TORTILLA FRANCESA

ARROZ BRANCO

FROITA

26/10/2023

PASTA NAPOLITANA

PESCADA A GALEGA

BROCOLI CON PATACA

IOGUR

27/10/2023

ENSALADA CON HUEVO

ROLIÑO PRIMAVERA

PATACA GUISADA

FROITA

Semana 4

30/10/2023

CALDO VEXETAL

XARDA A MARIÑEIRA

PATACAS O ROMERO

FROITA

31/10/2023

CREMA DE CABAZA

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA

FROITA

01/11/2023

02/11/2023

03/11/2023

Semana 5



SEN PORCO

OUTUBRO 2023

LUNS

02/10/2023

CHÍCHAROS SALTEADOS

TORTILLA DE CABACIÑA

TOMATE NATURAL

IOGUR

MARTES

03/10/2023

ESPIRAIS O FORNO

FILETE DE PESCADA A ROMANA

ENSALADA

FROITA

MÉRCORES

04/10/2023

FABAS VEXETAIS

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

XUDIAS REFOGADAS

IOGUR

XOVES

05/10/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS

TORTILLA FRANCESA

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

VENRES

06/10/2023

CREMA DE CENORIA

FIDEOS CON ATÚN GUISADO

FROITA

Semana 1

09/10/2023

LENTELLAS A CASEIRA

PUCHERO DE POLO CON PATACAS

IOGUR

10/10/2023

ENSALADA TROPICAL

PESCADA EN SALSA DE PORROS

CODIÑOS SALTEADOS

FROITA

11/10/2023

CREMA CAMPEIRA

ROLIÑO PRIMAVERA

XARDIÑEIRA

FROITA

12/10/2023

FESTIVO

FROITA

13/10/2023

SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA

TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ

FROITA

Semana 2

16/10/2023

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, MILLO E CENORIA CON OVO COCIDO

POLO O CHILINDRON

PATACA GUISADA

FROITA

17/10/2023

LENTELLAS CON VERDURAS

PESCADA O FORNO

CHÍCHAROS CON CENORIAS (con pataca)

IOGUR

18/10/2023

SOPA DE FIDEOS

TORTILLA DE PATACA

LEITUGA E TOMATE

FROITA

19/10/2023

POTAXE DE GARAVANZOS

ROLIÑO PRIMAVERA

PURÉ DE PATACA

IOGUR

20/10/2023

CREMA DE CENORIA

GUISO DE LURAS CON FIDEOS

FROITA

Semana 3

23/10/2023

CREMA DE CABACIÑA

MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

IOGUR

24/10/2023

GARAVANZOS ESTUFADOS

RABAS

ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA

FROITA

25/10/2023

SOPA DE VERDURAS

TORTILLA FRANCESA

ARROZ BRANCO

FROITA

26/10/2023

PASTA NAPOLITANA

PESCADA A GALEGA

BRÓCOLI

IOGUR

27/10/2023

ENSALADA CON HUEVO

XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO

PATACA GUISADA

FROITA

Semana 4

30/10/2023

CALDO VEXETAL

XARDA A MARIÑEIRA

PATACAS O ROMERO

FROITA

31/10/2023

CREMA DE CABAZA

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA

FROITA

01/11/2023

02/11/2023

02/11/2023

03/11/2023

Semana 5



SEN FRUCTOSA

OUTUBRO 2023

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

02/10/2023

03/10/2023

04/10/2023

05/10/2023

06/10/2023

SOPA DE PASTA

MACARRONS SALTEADOS

CREMA DE PATACA

SOPA DE ESTRELIÑAS

SOPA DE ARROZ

TORTILLA DE PATACA

PESCADA O FORNO

POLO ASADO

XAMON ASADO

XURELO O FORNO

PURÉ DE PATACA

ARROZ BRANCO

PATACA ASADA

PURÉ DE PATACA

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

Semana 1

09/10/2023

10/10/2023

11/10/2023

12/10/2023

13/10/2023

MACARRONS SALTEADOS

SOPA DE FIDEOS

CREMA DE PATACA

SOPA DE ARROZ

PEITUGA DE POLO

PESCADA O FORNO

LOMBO ASADO

FESTIVO

XAMON ASADO

PURÉ DE PATACA

PATACA O VAPOR

PATACA ASADA

PATACA COCIDA

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

Semana 2

16/10/2023

17/10/2023

18/10/2023

19/10/2023

20/10/2023

SOPA DE PASTA

MACARRONS SALTEADOS

SOPA DO DIA

CREMA DE PATACA

SOPA DE ARROZ

XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS

PESCADA O FORNO

TORTILLA DE PATACA

XAMON ASADO

XARDA O FORNO

PATACA COCIDA

PURÉ DE PATACA

ARROZ BRANCO

PATACA COCIDA

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

Semana 3

23/10/2023

24/10/2023

25/10/2023

26/10/2023

27/10/2023

CREMA DE PATACA

SOPA DO DIA

CREMA DE PATACA

CODIÑOS SALTEADOS

CREMA DE PATACA

TENREIRA ASADA

GALLO SAN PEDRO O FORNO

XAMON ASADO

PESCADA O FORNO

XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS

MACARRONS SALTEADOS

PATACA COCIDA

ARROZ BRANCO

PURÉ DE PATACA

ARROZ BRANCO

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

Semana 4

30/10/2023

31/10/2023

01/11/2023

02/11/2023

03/11/2023

SOPA DE PASTA

SOPA DE FIDEOS

XARDA O FORNO

TORTILLA DE PATACA

PATACA COCIDA

IOGUR

IOGUR

Semana 5



SEN FROITOS SECOS

OUTUBRO 2023

LUNS

02/10/2023

CHICHAROS CON XAMON

TORTILLA DE CABACIÑA

TOMATE NATURAL

IOGUR

MARTES

03/10/2023

ESPIRAIS O FORNO

FILETE DE PESCADA A ROMANA

ENSALADA

FROITA

MÉRCORES

04/10/2023

FABAS CON CHOURIZO

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

XUDIAS REFOGADAS

IOGUR

XOVES

05/10/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS

ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

VENRES

06/10/2023

CREMA DE CENORIA

FIDEOS CON ATÚN GUISADO

FROITA

Semana 1

09/10/2023

LENTELLAS A CASEIRA

PUCHERO DE POLO CON PATACAS

IOGUR

10/10/2023

ENSALADA TROPICAL

PESCADA EN SALSA DE PORROS

CODIÑOS SALTEADOS

FROITA

11/10/2023

CREMA CAMPEIRA

LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS

XARDIÑEIRA

FROITA

12/10/2023

FESTIVO

13/10/2023

SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA

GUISO DE PORCO CON ARROZ

FROITA

Semana 2

16/10/2023

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, MILLO E CENORIA CON OVO COCIDO

POLO O CHILINDRON

PATACA GUISADA

FROITA

17/10/2023

LENTELLAS CON VERDURAS

PESCADA O FORNO

CHÍCHAROS CON CENORIAS (con pataca)

IOGUR

18/10/2023

SOPA DE FIDEOS

TORTILLA DE PATACA

LEITUGA E TOMATE

FROITA

19/10/2023

POTAXE DE GARAVANZOS

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

PURÉ DE PATACA

IOGUR

20/10/2023

CREMA DE CENORIA

GUISO DE LURAS CON FIDEOS

FROITA

Semana 3

23/10/2023

CREMA DE CABACIÑA

TENREIRA ASADA EN SALSA

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR

24/10/2023

GARAVANZOS ESTUFADOS

RABAS

ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA

FROITA

25/10/2023

SOPA DE VERDURAS

ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE

ARROZ BRANCO

FROITA

26/10/2023

PASTA NAPOLITANA

PESCADA A GALEGA

BRÓCOLI

IOGUR

27/10/2023

ENSALADA CON HUEVO

XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO

PATACA GUISADA

FROITA

Semana 4

30/10/2023

CALDO GALEGO

XARDA A MARIÑEIRA

PATACAS O ROMERO

FROITA

31/10/2023

CREMA DE CABAZA

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA

FROITA

01/11/2023

02/11/2023

02/11/2023

03/11/2023

Semana 5



SEN OVO

OUTUBRO 2023

LUNS

02/10/2023

CHÍCHAROS CON XAMON

LOMBO EN SALSA

TOMATE NATURAL

IOGUR

MARTES

03/10/2023

MACARRONS O FORNO

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

ENSALADA

FROITA

MÉRCORES

04/10/2023

FABAS CON CHOURIZO

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

XUDIAS REFOGADAS

IOGUR

XOVES

05/10/2023

SOPA DE PASTA

ALBÓNDEGAS

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

VENRES

06/10/2023

CREMA DE CENORIA

ATÚN GUISADO

MACARRONS

FROITA

Semana 1

09/10/2023

LENTELLAS A CASEIRA

PUCHERO DE POLO CON PATACAS

IOGUR

10/10/2023

ENSALADA TROPICAL

PESCADA EN SALSA

MACARRONS

FROITA

11/10/2023

CREMA CAMPERA

LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS

XARDIÑEIRA

FROITA

12/10/2023

FESTIVO

13/10/2023

SOPA FIDEOS CON CABAZA E CENORIA

GUISO DE PORCO CON ARROZ

FROITA

Semana 2

16/10/2023

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, MILLO E CENORIA

POLO O CHILINDRON

PATACA GUISADA

FROITA

17/10/2023

LENTELLAS VEXETAIS

PESCADA O FORNO

CHÍCHAROS CON CENORIAS

IOGUR

18/10/2023

SOPA DE PASTA

TENREIRA ASADA

LEITUGA E TOMATE

FROITA

19/10/2023

GARAVANZOS CON VERDURAS

XAMÓN ASADO EN SALSA

PURÉ DE PATACA

IOGUR

20/10/2023

CREMA DE CENORIA

GUISO DE LURAS CON PASTA

FROITA

Semana 3

23/10/2023

CREMA DE CABACIÑA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS

IOGUR

24/10/2023

GARAVANZOS ESTUFADOS

GALLO SAN PEDRO O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA

FROITA

25/10/2023

SOPA DE VERDURAS CON FIDEO

ALBÓNDEGAS

ARROZ BRANCO

FROITA

26/10/2023

PASTA NAPOLITANA

PESCADA A GALEGA

BROCOLI CON PATACA

IOGUR

27/10/2023

ENSALADA MIXTA

XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS

PATACA GUISADA

FROITA

Semana 4

30/10/2023

CALDO GALEGO

XARDA A MARIÑEIRA

PATACAS O ROMERO

FROITA

31/10/2023

CREMA DE CABAZA

TENREIRA ASADA

ENSALADA

FROITA

01/11/2023

02/11/2023

03/11/2023

Semana 5



SEN LEGUMINOSAS

OUTUBRO 2023

LUNS

02/10/2023

CREMA DE VERDURAS

TORTILLA DE CABACIÑA

TOMATE NATURAL

IOGUR

MARTES

03/10/2023

MACARRONS CON TOMATE

FILETE DE PESCADA A ROMANA

ENSALADA

FROITA

MÉRCORES

04/10/2023

CREMA DE CABACIÑA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

PATACA PANADEIRA

IOGUR

XOVES

05/10/2023

SOPA DE PASTA

XAMON ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

VENRES

06/10/2023

CREMA DE CENORIA

ATÚN GUISADO

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

Semana 1

09/10/2023

BROCOLI A CASEIRA

PUCHERO DE POLO CON PATACAS

IOGUR

10/10/2023

ENSALADA CON ANANÁS

PESCADA EN SALSA

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

11/10/2023

CREMA CAMPEIRA

LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS

PISTO DE VERDURAS

FROITA

12/10/2023

FESTIVO

13/10/2023

SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA

GUISO DE PORCO CON ARROZ

FROITA

Semana 2

16/10/2023

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, MILLO E CENORIA CON OVO COCIDO

POLO O CHILINDRON

PATACA GUISADA

FROITA

17/10/2023

CREMA DE CABACIÑA

PESCADA O FORNO

CENORIA

IOGUR

18/10/2023

SOPA DE PASTA

TORTILLA DE PATACA

LEITUGA E TOMATE

FROITA

19/10/2023

BROCOLI A CASEIRA

XAMON ASADO

PURÉ DE PATACA

IOGUR

20/10/2023

CREMA DE CENORIA

GUISO DE LURAS CON PASTA

FROITA

Semana 3

23/10/2023

CREMA DE CABACIÑA

TENREIRA ASADA EN SALSA

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR

24/10/2023

BROCOLI A CASEIRA

GALLO SAN PEDRO O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA

FROITA

25/10/2023

SOPA DE VERDURAS

XAMON ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

26/10/2023

MACARRONS A NAPOLITANA

PESCADA A GALEGA

BRÓCOLI

IOGUR

27/10/2023

ENSALADA CON HUEVO

XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO

PATACA GUISADA

FROITA

Semana 4

30/10/2023

CALDO VEXETAL

XARDA A MARIÑEIRA

PATACAS O ROMERO

FROITA

31/10/2023

CREMA DE CABAZA

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA

FROITA

01/11/2023

02/11/2023

02/11/2023

03/11/2023

Semana 5



SEN PEIXE

OUTUBRO 2023

LUNS

02/10/2023

CHICHAROS CON XAMON

TORTILLA DE CABACIÑA

TOMATE NATURAL

IOGUR

MARTES

03/10/2023

ESPIRAIS O FORNO

LOMBO ASADO

ENSALADA

FROITA

MÉRCORES

04/10/2023

FABAS CON CHOURIZO

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

XUDIAS REFOGADAS

IOGUR

XOVES

05/10/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS

ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

VENRES

06/10/2023

CREMA DE CENORIA

TORTILLA FRANCESA

FIDEOS

FROITA

Semana 1

09/10/2023

LENTELLAS A CASEIRA

PUCHERO DE POLO CON PATACAS

IOGUR

10/10/2023

ENSALADA TROPICAL

TENREIRA ASADA EN SALSA

CODIÑOS SALTEADOS

FROITA

11/10/2023

CREMA CAMPEIRA

LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS

XARDIÑEIRA

FROITA

12/10/2023

FESTIVO

13/10/2023

SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA

GUIISO DE PORCO CON ARROZ

FROITA

Semana 2

16/10/2023

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, MILLO E CENORIA CON OVO COCIDO

POLO O CHILINDRON

PATACA GUISADA

FROITA

17/10/2023

LENTELLAS CON VERDURAS

LOMBO EN SALSA

CHÍCHAROS CON CENORIAS

IOGUR

18/10/2023

SOPA DE FIDEOS

TORTILLA DE PATACA

LEITUGA E TOMATE

FROITA

19/10/2023

POTAXE DE GARAVANZOS

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

PURÉ DE PATACA

IOGUR

20/10/2023

CREMA DE CENORIA

TENREIRA ASADA EN SALSA

FIDEOS

FROITA

Semana 3

23/10/2023

CREMA DE CABACIÑA

MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

IOGUR

24/10/2023

GARAVANZOS ESTUFADOS

Tenreira guisada con patacas e verduras

FROITA

25/10/2023

SOPA DE VERDURAS

ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE

ARROZ BRANCO

FROITA

26/10/2023

PASTA NAPOLITANA

TORTILLA FRANCESA

BROCOLI CON PATACA

IOGUR

27/10/2023

ENSALADA CON HUEVO

XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO

PATACA GUISADA

FROITA

Semana 4

30/10/2023

CALDO GALEGO

TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS

FROITA

31/10/2023

CREMA DE CABAZA

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA

FROITA

01/11/2023

02/11/2023

02/11/2023

03/11/2023

Semana 5



SEN PROTEINA DE VACA

OUTUBRO 2023

LUNS

02/10/2023

CHÍCHAROS SALTEADOS

TORTILLA DE CABACIÑA

TOMATE NATURAL

IOGUR DE SOIA

MARTES

03/10/2023

ESPIRAIS O FORNO

FILETE DE PESCADA A ROMANA

ENSALADA

FROITA

MÉRCORES

04/10/2023

FABAS VEXETAIS

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

XUDIAS REFOGADAS

IOGUR DE SOIA

XOVES

05/10/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS

XAMON ASADO

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

VENRES

06/10/2023

CREMA DE CENORIA

ATÚN GUISADO

FIDEOS

FROITA

Semana 1

09/10/2023

LENTELLAS A CASEIRA

PUCHERO DE POLO CON PATACAS

IOGUR DE SOIA

10/10/2023

ENSALADA TROPICAL

PESCADA EN SALSA

CODIÑOS SALTEADOS

FROITA

11/10/2023

CREMA CAMPERA

LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS

XARDIÑEIRA

FROITA

12/10/2023

FESTIVO

13/10/2023

SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA

GUISO DE PORCO CON ARROZ

FROITA

Semana 2

16/10/2023

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, MILLO E CENORIA CON OVO COCIDO

POLO O CHILINDRON

PATACA GUISADA

FROITA

17/10/2023

LENTELLAS VEXETAIS

PESCADA O FORNO

CHÍCHAROS CON CENORIAS

IOGUR DE SOIA

18/10/2023

SOPA DE PASTA

TORTILLA DE PATACA

LEITUGA E TOMATE

FROITA

19/10/2023

GARAVANZOS CON VERDURAS

XAMÓN ASADO EN SALSA

PURÉ DE PATACA

IOGUR DE SOIA

20/10/2023

CREMA DE CENORIA

GUISO DE LURAS CON FIDEOS

FROITA

Semana 3

23/10/2023

CREMA DE CABACIÑA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR DE SOIA

24/10/2023

GARAVANZOS ESTUFADOS

GALLO SAN PEDRO O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA

FROITA

25/10/2023

XAMON ASADO

XAMON ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

26/10/2023

PASTA NAPOLITANA

PESCADA A GALEGA

BROCOLI CON PATACA

IOGUR DE SOIA

27/10/2023

ENSALADA CON HUEVO

XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS

PATACA GUISADA

FROITA

Semana 4

30/10/2023

CALDO VEXETAL

XARDA A MARIÑEIRA

PATACAS O ROMERO

FROITA

31/10/2023

CREMA DE CABAZA

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA

FROITA

01/11/2023

CREMA DE CABAZA

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA

FROITA

02/11/2023

CREMA DE CABAZA

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA

FROITA

03/11/2023

CREMA DE CABAZA

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA

FROITA

Semana 5



SEN SAL

OUTUBRO 2023

LUNS

02/10/2023

CHÍCHAROS SALTEADOS

LOMBO ASADO

TOMATE NATURAL

IOGUR

MARTES

03/10/2023

ESPIRAIS SALTEADOS

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA

FROITA

MÉRCORES

04/10/2023

FABAS VEXETAIS

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

XUDIAS SALTEADAS

IOGUR

XOVES

05/10/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS

XAMÓN ASADO

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

VENRES

06/10/2023

CREMA DE CENORIA

XURELO O FORNO

FIDEO

FROITA

Semana 1

09/10/2023

LENTELLAS VEXETAIS

PUCHERO DE POLO CON PATACAS

IOGUR

10/10/2023

ENSALADA CON ANANÁS

PESCADA EN SALSA

CODIÑOS SALTEADOS

FROITA

11/10/2023

CREMA CAMPERA

LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS

XARDIÑEIRA

FROITA

12/10/2023

FESTIVO

13/10/2023

SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA

FROITA

Semana 2

16/10/2023

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, MILLO E CENORIA

XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS

PATACA GUISADA

FROITA

17/10/2023

LENTELLAS VEXETAIS

PESCADA O FORNO

CHÍCHAROS CON CENORIAS

IOGUR

18/10/2023

SOPA DE PASTA

TENREIRA ASADA

LEITUGA E TOMATE

FROITA

19/10/2023

GARAVANZOS CON VERDURAS

XAMÓN ASADO

PURÉ DE PATACA

IOGUR

20/10/2023

CREMA DE CENORIA

GUISO DE LURAS CON FIDEOS

FROITA

Semana 3

23/10/2023

CREMA DE CABACIÑA

TENREIRA ASADA

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR

24/10/2023

GARAVANZOS ESTUFADOS

GALLO SAN PEDRO O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA

FROITA

25/10/2023

SOPA DE VERDURAS CON FIDEO

XAMÓN ASADO

ARROZ BLANCO

FROITA

26/10/2023

MACARRONS SALTEADOS

PESCADA A GALEGA

BROCOLI CON PATACA

IOGUR

27/10/2023

ENSALADA MIXTA

XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS

PATACA GUISADA

FROITA

Semana 4

30/10/2023

CALDO VEXETAL

XARDA A MARIÑEIRA

PATACAS O ROMERO

FROITA

31/10/2023

CREMA DE CABAZA

TENREIRA ASADA

ENSALADA

FROITA

01/11/2023

SOPA DE VERDURAS CON FIDEO

XAMÓN ASADO

ARROZ BLANCO

FROITA

02/11/2023

MACARRONS SALTEADOS

PESCADA A GALEGA

BROCOLI CON PATACA

IOGUR

03/11/2023

ENSALADA MIXTA

XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS

PATACA GUISADA

FROITA

Semana 5



CELIACO

OUTUBRO 2023

LUNS

02/10/2023

CHÍCHAROS CON XAMON

TORTILLA DE CABACIÑA

TOMATE NATURAL

IOGUR

MARTES

03/10/2023

ESPIRAIS O FORNO

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA

FROITA

MÉRCORES

04/10/2023

FABAS CON CHOURIZO

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

XUDIAS REFOGADAS

IOGUR

XOVES

05/10/2023

SOPA DE LETRAS

ALBÓNDEGAS

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

VENRES

06/10/2023

CREMA DE CENORIA

ATÚN GUISADO

MACARRONS

FROITA

Semana 1

09/10/2023

GARAVANZOS CON VERDURAS

PUCHERO DE POLO CON PATACAS

IOGUR

10/10/2023

ENSALADA TROPICAL

PESCADA EN SALSA

MACARRONS

FROITA

11/10/2023

CREMA CAMPERA

LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS

XARDIÑEIRA

FROITA

12/10/2023

FESTIVO

13/10/2023

SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA

GUISO DE PORCO CON ARROZ

FROITA

Semana 2

16/10/2023

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, MILLO E CENORIA CON OVO COCIDO

POLO O CHILINDRON

PATACA GUISADA

FROITA

17/10/2023

FABAS VEXETAIS

PESCADA O FORNO

CHÍCHAROS CON CENORIAS

IOGUR

18/10/2023

SOPA DE PASTA

TORTILLA DE PATACA

LEITUGA E TOMATE

FROITA

19/10/2023

GARAVANZOS CON VERDURAS

XAMÓN ASADO EN SALSA

PURÉ DE PATACA

IOGUR

20/10/2023

CREMA DE CENORIA

GUISO DE LURAS CON PASTA

FROITA

Semana 3

23/10/2023

CREMA DE CABACIÑA

TENREIRA ASADA EN SALSA

MACARRONS

IOGUR

24/10/2023

GARAVANZOS ESTUFADOS

GALLO SAN PEDRO O FORNO

LEITUGA E CENORIA

FROITA

25/10/2023

SOPA DE VERDURAS CON FIDEO

ALBÓNDEGAS

ARROZ BRANCO

FROITA

26/10/2023

PASTA NAPOLITANA

PESCADA A GALEGA

BROCOLI CON PATACA

IOGUR

27/10/2023

ENSALADA MIXTA CON OVO

XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS

PATACA GUISADA

FROITA

Semana 4

30/10/2023

CALDO GALEGO

XARDA A MARIÑEIRA

PATACAS O ROMERO

FROITA

31/10/2023

CREMA DE CABAZA

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA

FROITA

01/11/2023

02/11/2023

02/11/2023

03/11/2023

Semana 5



FÁCIL MASTICACIÓN

OUTUBRO 2023

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Semana 1	02/10/2023	03/10/2023	04/10/2023	05/10/2023	06/10/2023
	CHÍCHAROS SALTEADOS	ESPIRAIS O FORNO	FABAS VEXETAIS	SOPA DE ESTRELIÑAS	CREMA DE CENORIA
	TORTILLA DE CABACIÑA	FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA	ROLIÑO PRIMAVERA	ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE	FIDEOS CON ATÚN GUISADO
	-	PATACA COCIDA	XUDIAS REFOGADAS	ARROZ CON VERDURAS	-
	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
Semana 2	09/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023
	LENTELLAS VEXETAIS	MINESTRA	CREMA CAMPEIRA	-	SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA
	TORTILLA FRANCESA	PESCADA EN SALSA DE PORROS	ROLIÑO PRIMAVERA	FESTIVO	MACARRONS CON TOMATE E ATÚN
	PATACA COCIDA	CODIÑOS SALTEADOS	XARDIÑEIRA	-	-
	IOGUR	IOGUR	IOGUR	-	IOGUR
Semana 3	16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023
	CREMA DE CABACIÑA	LENTELLAS CON VERDURAS	SOPA DE FIDEOS	POTAXE DE GARAVANZOS	CREMA DE CENORIA
	TORTILLA FRANCESA	PESCADA O FORNO	TORTILLA DE PATACA	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	XARDA O FORNO
	PATACA GUISADA	CHÍCHAROS CON CENORIAS (con pataca)	-	PURÉ DE PATACA	FIDEOS
	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
Semana 4	23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023
	CREMA DE CABACIÑA	GARAVANZOS ESTUFADOS	SOPA DE VERDURAS	PASTA NAPOLITANA	CREMA DE ESPINACAS
	MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL	GALLO SAN PEDRO O FORNO	ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE	PESCADA A GALEGA	ROLIÑO PRIMAVERA
	-	PATACA COCIDA	ARROZ BRANCO	BROCOLI CON PATACA	PATACA GUISADA
	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
Semana 5	30/10/2023	31/10/2023	01/11/2023	02/11/2023	03/11/2023
	CALDO VEXETAL	CREMA DE CABAZA	-	-	-
	XARDA A MARIÑEIRA	TORTILLA DE PATACA	-	-	-
	PATACAS O ROMERO	-	-	-	-
	IOGUR	IOGUR	-	-	-



HIPOCALÓRICA-COLESTEROLEMIA

OUTUBRO 2023

LUNS

02/10/2023

CHÍCHAROS SALTEADOS

TORTILLA FRANCESA

TOMATE NATURAL

IOGUR DESNATADO

MARTES

03/10/2023

ESPIRAIS SALTEADOS

PESCADA O FORNO

ENSALADA

FROITA

MÉRCORES

04/10/2023

FABAS VEXETAIS

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

XUDIAS REFOGADAS

IOGUR DESNATADO

XOVES

05/10/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS

XAMON ASADO

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

VENRES

06/10/2023

CREMA DE CENORIA

XURELO O FORNO

FIDEOS

FROITA

Semana 1

09/10/2023

LENTELLAS A CASEIRA

PUCHERO DE POLO CON PATACAS

IOGUR DESNATADO

10/10/2023

ENSALADA TROPICAL

PESCADA EN SALSA DE PORROS

CODIÑOS SALTEADOS

FROITA

11/10/2023

CREMA CAMPEIRA

LOMBO ASADO

XARDIÑEIRA

FROITA

12/10/2023

FESTIVO

FROITA

13/10/2023

SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA

GUISO DE PORCO CON ARROZ

FROITA

Semana 2

16/10/2023

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, MILLO E CENORIA CON OVO COCIDO

XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS

PATACA GUISADA

FROITA

17/10/2023

LENTELLAS CON VERDURAS

PESCADA O FORNO

CHÍCHAROS CON CENORIAS (con pataca)

IOGUR DESNATADO

18/10/2023

SOPA DE FIDEOS

TORTILLA FRANCESA

LEITUGA E TOMATE

FROITA

19/10/2023

POTAXE DE GARAVANZOS

XAMON ASADO

PURÉ DE PATACA

IOGUR DESNATADO

20/10/2023

CREMA DE CENORIA

XARDA EN SALSA VERDE

FIDEOS

FROITA

Semana 3

23/10/2023

CREMA DE CABACIÑA

TENREIRA ASADA

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR DESNATADO

24/10/2023

GARAVANZOS ESTUFADOS

GALLO SAN PEDRO O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA

FROITA

25/10/2023

SOPA DE VERDURAS

XAMON ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

26/10/2023

MACARRONS SALTEADOS

PESCADA A GALEGA

BRÓCOLI

IOGUR DESNATADO

27/10/2023

ENSALADA CON HUEVO

XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO

PATACA GUISADA

FROITA

Semana 4

30/10/2023

CALDO VEXETAL

XARDA O FORNO

PATACAS O ROMERO

FROITA

31/10/2023

CREMA DE CABAZA

TORTILLA FRANCESA

ENSALADA

FROITA

01/11/2023

CREMA DE CABAZA

TORTILLA FRANCESA

ENSALADA

FROITA

02/11/2023

CREMA DE CABAZA

TORTILLA FRANCESA

ENSALADA

FROITA

03/11/2023

CREMA DE CABAZA

TORTILLA FRANCESA

ENSALADA

FROITA

Semana 5



LAXANTE

OUTUBRO 2023

LUNS

02/10/2023

CHICHAROS CON XAMON

TORTILLA DE CABACIÑA

TOMATE NATURAL

IOGUR

MARTES

03/10/2023

MACARRONS INTEGRAIS O FORNO

FILETE DE PESCADA A ROMANA

ENSALADA

FROITA

MÉRCORES

04/10/2023

FABAS CON CHOURIZO

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

XUDIAS REFOGADAS

IOGUR

XOVES

05/10/2023

SOPA DE VERDURAS

ALBÓNDEGAS

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

VENRES

06/10/2023

CREMA DE ESPINACAS

ATÚN GUISADO

MACARRONS

FROITA

Semana 1

09/10/2023

LENTELLAS A CASEIRA

PUCHERO DE POLO CON PATACAS

IOGUR

10/10/2023

ENSALADA TROPICAL

PESCADA EN SALSA

MACARRONS

FROITA

11/10/2023

CREMA DE CABACIÑA

LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS

PISTO DE VERDURAS

FROITA

12/10/2023

FESTIVO

13/10/2023

SOPA DE VERDURAS

XAMON ASADO

ARROZ INTEGRAL

FROITA

Semana 2

16/10/2023

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, MILLO E CENORIA CON OVO COCIDO

POLO O CHILINDRON

PATACA GUISADA

FROITA

17/10/2023

LENTELLAS VEXETAIS

PESCADA O FORNO

CHÍCHAROS

IOGUR

18/10/2023

SOPA DE VERDURAS

TORTILLA DE PATACA

LEITUGA E TOMATE

FROITA

19/10/2023

POTAXE DE GARAVANZOS

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

PURÉ DE PATACA

IOGUR

20/10/2023

CREMA DE ESPINACAS

GUISO DE LURAS CON PASTA

FROITA

Semana 3

23/10/2023

CREMA DE CABACIÑA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS

IOGUR

24/10/2023

GARAVANZOS ESTUFADOS

RABAS

ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA

FROITA

25/10/2023

SOPA DE VERDURAS

ALBÓNDEGAS

ARROZ INTEGRAL

FROITA

26/10/2023

MACARRONS INTEGRAIS A NAPOLITANA

PESCADA A GALEGA

BRÓCOLI

IOGUR

27/10/2023

ENSALADA CON HUEVO

XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO

PATACA GUISADA

FROITA

Semana 4

30/10/2023

CALDO GALEGO

XARDA A MARIÑEIRA

PATACAS O ROMERO

FROITA

31/10/2023

CREMA DE CABAZA

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA

FROITA

01/11/2023

02/11/2023

03/11/2023

Semana 5



SEN LACTOSA-PROTEINA DO LEITE

OUTUBRO 2023

LUNS

02/10/2023

CHÍCHAROS CON XAMON

TORTILLA DE CABACIÑA

TOMATE NATURAL

IOGUR DE SOIA

MARTES

03/10/2023

ESPIRAIS O FORNO

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

ENSALADA

FROITA

MÉRCORES

04/10/2023

FABAS CON CHOURIZO

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

XUDIAS REFOGADAS

IOGUR DE SOIA

XOVES

05/10/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS

XAMON ASADO

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

VENRES

06/10/2023

CREMA DE CENORIA

ATÚN GUISADO

FIDEOS

FROITA

Semana 1

09/10/2023

LENTELLAS A CASEIRA

PUCHERO DE POLO CON PATACAS

IOGUR DE SOIA

10/10/2023

ENSALADA TROPICAL

PESCADA EN SALSA

CODIÑOS SALTEADOS

FROITA

11/10/2023

CREMA CAMPERA

LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS

XARDIÑEIRA

FROITA

12/10/2023

FESTIVO

13/10/2023

SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA

GUISO DE PORCO CON ARROZ

FROITA

Semana 2

16/10/2023

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, MILLO E CENORIA CON OVO COCIDO

POLO O CHILINDRON

PATACA GUISADA

FROITA

17/10/2023

LENTELLAS VEXETAIS

PESCADA O FORNO

CHÍCHAROS CON CENORIAS

IOGUR DE SOIA

18/10/2023

SOPA DE PASTA

TORTILLA DE PATACA

LEITUGA E TOMATE

FROITA

19/10/2023

GARAVANZOS CON VERDURAS

XAMÓN ASADO EN SALSA

PURÉ DE PATACA

IOGUR DE SOIA

20/10/2023

CREMA DE CENORIA

GUISO DE LURAS CON FIDEOS

FROITA

Semana 3

23/10/2023

CREMA DE CABACIÑA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR DE SOIA

24/10/2023

GARAVANZOS ESTUFADOS

GALLO SAN PEDRO O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA

FROITA

25/10/2023

XAMON ASADO

XAMON ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

26/10/2023

PASTA NAPOLITANA

PESCADA A GALEGA

BROCOLI CON PATACA

IOGUR DE SOIA

27/10/2023

ENSALADA CON HUEVO

XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS

PATACA GUISADA

FROITA

Semana 4

30/10/2023

CALDO GALEGO

XARDA A MARIÑEIRA

PATACAS O ROMERO

FROITA

31/10/2023

CREMA DE CABAZA

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA

FROITA

01/11/2023

02/11/2023

03/11/2023

Semana 5