

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres	
	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	1 OUTUBRO Suxerencias de Cea	
1ª Semana					ENSALADA DE VARIEDADES DE LEITUGA, TOMATE, CENORIA, PEMENTO, CEBOLA E QUEIXO ENSALADA DE TOMATE	
					ARROZ CON POLO GUIZO DE MELVA CON PATACA COCIDA E CHÍCHAROS	
					IOGUR FROITA	
	4 OUTUBRO Suxerencias de Cea	5 OUTUBRO Suxerencias de Cea	6 OUTUBRO Suxerencias de Cea	7 OUTUBRO Suxerencias de Cea	8 OUTUBRO Suxerencias de Cea	
2ª Semana	ENSALADA DE VARIEDADES DE LEITUGA, TOMATE, CEBOLA, CENORIA, MILLO E OVO COCIDO CROQUETAS DE AVEA E COLIFLOR AO FORNO	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE PEMENTO ASADO E XOUVAS VERDURAS ASADAS	CALDO GALEGO DE REPOLO CON FABAS BRÉCOL	FIDEUÁ DE VERDURIÑAS ENSALADA CAMPEIRA CON PATACAS	ARROZ BRANCO CON CABACÍN, CEBOLA E QUEIXO ENSALADA VARIADA	
	CARNE GUISADA DE PORCO OU POLO CON PASTA PEIXE BRANCO, GORNICIÓN TOROS DE TOMATE	POTAXE DE GARAVANZOS CON ESPINACAS E OVO COCIDO OU BACALLAU QUINOA CON POLO	EMPANADA DE ATÚN, ENSALADA GREGA (LEITUGA, TOMATE, COGOMBRO, OLIVAS E QUEIXO) DOURADA AO FORNO CON ARROZ	PESCADA Á GALEGA, GORNICIÓN: ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE REVOLTO DE OVO E VERDURAS CON ALLO	CARNE ASADA DE TENREIRA CON ENSALADA DE TOMATE E PEMENTO CHIPIRÓNS CON PATACA COCIDA	
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	
	11 OUTUBRO Suxerencias de Cea	12 OUTUBRO Suxerencias de Cea	13 OUTUBRO Suxerencias de Cea	14 OUTUBRO Suxerencias de Cea	15 OUTUBRO Suxerencias de Cea	
3ª Semana	FESTIVOS			GARAVANZOS CON VERDURAS E PICATOSTES (Garavanzos, pan, cebolotas, cenoria, porro, col, cabaza, allo, tomate, pataca, auga, aceite de oliva virxe, sal e perexil) ENSALADA DE COENGOS E FROITOS SECOS	ENSALADA MEDITERRÁNEA (CON ATÚN) CREMA DE VERDURAS	COLIFLOR OU BRÓCOLI AO VAPOR CON OVO RELADO ENSALADA VARIADA
				FILETE DE PESCADA Á MARIÑEIRA, GORNICIÓN LEITUGA TORTILLA PAISANA DE VERDURAS E PATACA	POLO AO CHILINDRÓN CON GORNICIÓN DE PASTA ACEDÍA ASADA CON CENORIA	GUIZO DE TENREIRA CON PATACA ARROZ CON PEIXE
				IOGUR	FROITA	FROITA
	18 OUTUBRO Suxerencias de Cea	19 OUTUBRO Suxerencias de Cea	20 OUTUBRO Suxerencias de Cea	21 OUTUBRO Suxerencias de Cea	22 OUTUBRO Suxerencias de Cea	
4ª Semana	MACARRÓNS CON TOMATE E QUEIXO FERVIDO DE VERDURAS CON PATACA	ENSALADA VARIADA ENSALADA DE PASTA CON VERDURAS FRESCAS E ATÚN	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS PATACA E CABACÍN ASADOS	ENSALADA DE XOUBAS ENSALADA DE TOMATE, PEMENTO E COGOMBRO	ENSALADA TROPICAL (Leituga, tomate, cenoria, piña, atún e millo doce) TOROS DE TOMATE	
	BOCADITOS DE ABADEXO Á ANDALUZA, ENSALADA CON PAUS DE CANGREXO RAXO Á PRANCHA	MILANESA DE POLO CON GORNICIÓN DE ARROZ PRIMAVERA FROITA	COSTILLA DE TENREIRA ASADA, GORNICIÓN ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E CENORIA RELADA SALMÓN Á PRANCHA	PUCHEIRO DE FABAS CON VERDURAS PEIXE AZUL CON FIDEOS	GUIZO DE PEIXE BRANCO CON CHÍCHAROS E PATACA ARROZ CON POLO E FABAS BRANCAS	
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR FROITA	
	25 OUTUBRO Suxerencias de Cea	26 OUTUBRO Suxerencias de Cea	27 OUTUBRO Suxerencias de Cea	28 OUTUBRO Suxerencias de Cea	29 OUTUBRO Suxerencias de Cea	
5ª Semana	ENSALADA CON OLIVAS E COGOMBRO LEITUGA	TALLARÍNS CON SALSA DE QUEIXO PURÉ DE PATACA	SOPA DE COCIDO DE XUDÍAS VERDES CON GARAVANZOS ENSALADA DE PICATOSTES, COENGOS, FROITOS SECOS	CREMA DE CABAZA XUDÍAS VERDES CON PATACA E OVOS COCIDOS	ENSALADA DE VARIEDADES DE LEITUGA, TOMATE, CENORIA, PEMENTO, CEBOLA E XARDA ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS	
	LOMBO EN SALSA DE CENORIA E CEBOLA ASADA, GORNICIÓN ARROZ BRANCO XOUBAS CON PATACA E PEMENTO ASADO	PESCADA AO VAPOR CON RUSTRIDO DE VERDURAS, GORNICIÓN ENSALADA TORTILLA DE ATÚN E CHÍCHAROS	POLO GUISADO, GORNICIÓN TOROS DE TOMATE MEXILLÓNS AO VAPOR	ALBÓNDEGAS EN SALSA DE TOMATE CON PASTA	FABAS CON VERDURAS E PESCADA PEMENTOS RECHEOS DE BACALLAU	
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR FROITA	