

	Luns		Martes		Mércores		Xoves		Venres	
	2 OUTUBRO	Suxerencias de Cea	3 OUTUBRO	Suxerencias de Cea	4 OUTUBRO	Suxerencias de Cea	5 OUTUBRO	Suxerencias de Cea	6 OUTUBRO	Suxerencias de Cea
1ª Semana	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, PEMENTO, CEBOLA, OLIVAS E CHAMPIÑÓNS	ENSALADA DE QUINOA CON AGUACATE E PIÑA Á PRANCHA	CREMA DE CABAZA	PATACAS GRATINADAS CON QUEIXO	SOPA DE VERDURAS E LEGUMES (OU GARVANZOS OU LENTELLAS) OU FABADA VEXETAL	ENSALADA DE LEITUGA CON MAZÁ	PASTA Á CARBONARA	ENSALADA DE COENGOS	COLIFLOR CON CENORIA AO ALLO ARRIERO	ESPÁRRAGOS TRIGUEROS Á PRANCHA
	RAXO CON GORNICIÓN DE CODIÑOS DE PASTA	TOMATES ASADOS RECHEOS DE OVO	PAELLA DE PEIXE E MARISCO	POLO Á PRANCHA CON BRÓCOLI	TORTILLA DE PATACA CON ENSALADA	XOUBAS ASADAS CON TORRADA DE PAN CON TOMATE	PEIXE Ó FORNO, GORNICIÓN ENSALADA DE LEITUGA, PIÑA E QUEIXO	OVOS SOBRE BASE DE PUÉ DE BONIATO	TENREIRA ESTUFADA CON PATACA	LUBINA REBOZADA CON PANKO, GORNICIÓN ARROZ INTEGRAL
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
	9 OUTUBRO	Suxerencias de Cea	10 OUTUBRO	Suxerencias de Cea	11 OUTUBRO	Suxerencias de Cea	12 OUTUBRO	Suxerencias de Cea	13 OUTUBRO	Suxerencias de Cea
2ª Semana	ENSALADA CON QUEIXO E FROITA	ESPAGUETE DE CABACÍN	LENTELLAS VEXETÁIS	XUDIAS VERDES CON SALSA AURORA	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLA, OLIVAS E XOUBAS	BERENXENA GRATINADA CON TOMATE	FESTIVO		NON LECTIVO	
	GUIZO DE POLO CON VERDURAS, CHAMPIÑÓNS E PATACAS	HAMBURGUESA DE SALMÓN, GORNICIÓN QUINOA	PESCADA Á ROMANA CON TOROS DE TOMATE FRESCO, PEMENTO FRESCO E CEBOLA	CREPES DE XAMÓN COCIDO E QUEIXO	MACARRÓNS OU TALLARÍNS CON ATÚN E SALSA NAPOLITANA	TORTILLA DE PATACA E PEMENTO				
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA				
	16 OUTUBRO	Suxerencias de Cea	17 OUTUBRO	Suxerencias de Cea	18 OUTUBRO	Suxerencias de Cea	19 OUTUBRO	Suxerencias de Cea	20 OUTUBRO	Suxerencias de Cea
3ª Semana	ENSALADA CON XARDA E OVO COCIDO	ENSALADA DE LEITUGA E AGUACATE	CREMA DE CENORIA	ESCALIBADA	BRÓCOLI CON CENORIA	PATÉ DE BERENXENA ASADA EN TORRADAS DE PAN DE AVEA	EMPANADA	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA GREGA (LEITUGA, TOMATE, ETC.) CON COGOMBRO, OLIVAS E QUEIXO	ENSALADA DE TOMATE CON AGUACATE E XERMINADOS DE ALFALFA
	MARMITAKO OU PURRUSALDA OU LENTELLAS COMPLETAS	TORTILLA FRANCESA DE IORK E QUEIXO, GORNICIÓN QUINOA	MACARRÓNS DA ABOA (CON OVO, CHORIZO E XAMÓN)	HUMUS CON VENTRESCA DE ATÚN	ESTUFADO DE PAVO CON PATACA, CHÍCHAROS E CENORIA	LURAS	PUCHEIRO DE GARAVANZOS CON ESPINACAS E BACALLAU	PASTA CON OVO E XARDA	ARROZ TRES DELICIAS (ARROZ, GAMBAS, CHÍCHAROS, CENORIA, TORTILLA FRANCESA, XAMÓN)	QUINOA CON GARAVANZOS
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA
	23 OUTUBRO	Suxerencias de Cea	24 OUTUBRO	Suxerencias de Cea	25 OUTUBRO	Suxerencias de Cea	26 OUTUBRO	Suxerencias de Cea	27 OUTUBRO	Suxerencias de Cea
4ª Semana	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, CENORIA, PIÑA E QUEIXO DE BURGOS	ENSALADA DE COGOMBRO EN VINAGRETA	CREMA DE MINISTRONE CON VERDURAS E GARAVANZOS	ENSALADA DE TOMATE CON CENORIA	XUDÍAS EN SALSA DE TOMATE	ENSALADA DE ESCAROLA	CALDO DE REPOLO	ENSALADA DE TOMATE, ESPÁRRAGOS E CENORIA RELADA	ENSALADA MIXTA (CON ATÚN, ESPÁRRAGOS E OVO COCIDO)	PATACAS EN SALSA VERDE
	MACARRÓNS CON CARNE MAGRA Á BOLOÑESA	HAMBURGUESA DE GARAVANZOS, GORNICIÓN GUACAMOLE	PEIXE EN SALSA MARÍNEIRA CON PATACA	PEITUGA DE POLO, BONIATO ASADO	LOMBO Á PRANCHA CON ARROZ	GUIZO DE MELVA CON PATACA	PEIXE CON ENSALADA DE LEITUGA, MELÓN, AMORODOS, TOMATE E MILLO DOCE	OVOS ESTRELADOS CON CHÍCHAROS E SALSA DE TOMATE	FIDEUÁ DE POLO	PEMENTOS RECHEOS DE BACALLAU
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA
5ª Semana	30 OUTUBRO	Suxerencias de Cea	31 OUTUBRO	Suxerencias de Cea						
	XUDÍAS VERDES CON PATACA E CENORIA	ENSALADA	COLIFLOR EN ALLADA	ENSALADA DE TOMATE						
	PEITUGA DE POLO EN SALSA DE CHAMPIÑÓNS	HAMBURGUESA DE LENTELLAS	GUIZO DE PEIXE CON PATACA	LURAS CON ARROZ						
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	Ana Isabel Fernández Escuredo N° COLEGIADO: GA-00117					