

**MENÚ OUTUBRO 2023**

		PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA
LUNS	2	Feixóns refogada	Xamón asado con patacas	Froita
MARTES	3	Ensalada de arroz	Pescada empanada con ensalada	Iogur
MÉRCORES	4	Crema de cenoria	Ás de polo ó forno con patacas	Torta de galleta
XOVES	5	Ensalada morna	Atún á rioxana con arroz	Xelatina
VENRES	6	Lentellas	"Paninis" de xamón e queixo	Froita
LUNS	9	Sopa de fideos	Peituga á prancha con verduras	Froita
MARTES	10	Brócoli con xamón	Bacallau á romana con ensalada	Iogur
MÉRCORES	11	Crema de verduras	Hamburguesa con patacas chips	Froita
LUNS	16	Minestra refogada	Lombo á prancha con patacas asadas	Froita
MARTES	17	Fabada	Palometa con ensalada	Iogur
MÉRCORES	18	Pisto de verduras	Empanada de polo	Froita
XOVES	19	Ensalada de pasta	Mero á prancha con tomate	Requeixo con mel
VENRES	20	Sopa de letras	San Xacobe con ensalada	Froita
LUNS	23	Ensalada mixta	Churrasco con patacas fritas	Froita
MARTES	24	Feixóns con chourizo	Fideos con mexillóns	Iogur
MÉRCORES	25	Caldo de verdura	Lasaña boloñesa caseira	Arroz con leite
XOVES	26	Chícharos refogados	Polo asado con arroz branco	Froita
VENRES	27	Sopa de estrelas	Salmón á prancha con pataca cocida	Froita
LUNS	30	Brócoli con cenorias	Tenreira guisada con patacas	Froita
MARTES	31	Empanada de sardiñas	Pescada á prancha con leituga	Piña no seu zume

