

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
28/09/2020	29/09/2020	30/09/2020	01/10/2020	02/10/2020
			CREMA DE CABACIÑA	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS
			PESCADA A GALEGA	LOMBO EN SALSA
			PATACA COCIDA	ARROZ BRANCO
			FROITA	IOGUR
05/10/2020	06/10/2020	07/10/2020	08/10/2020	09/10/2020
CREMA DE CENORIA	FABAS CON CABAZA	SOPA DE VERDURAS	MACARRONS CON CHAMPIÑONS	CREMA DE PORROS
TORTILLA DE ESPINACAS	XURELO EN SALSA VERDE	TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ	SALMON O FORNO	POLLO AL AJILLO
ENSALADA	CHÍCHAROS E PATACAS		PISTO DE VERDURAS	ARROZ BRANCO
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
12/10/2020	13/10/2020	14/10/2020	15/10/2020	16/10/2020
	CALDO GALEGO	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA PRIMAVERA CON OVO	GARAVANZOS CON VERDURAS
FESTIVO	PAELLA DE PAVO CON VERDURAS	ATÚN GUISADO	POLO ASADO	GUISO DE BACALLAO CON PATACAS
		MACARRONS	ARROZ BRANCO	
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
19/10/2020	20/10/2020	21/10/2020	22/10/2020	23/10/2020
ENSALADA MIXTA	CREMA DE CABACIÑA	FABAS VEXETAIS	SOPA DE PASTA	CREMA DE CENORIA
TAQUIÑO DE POLO GUISADO	TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS	PESCADA O FORNO	TORTILLA DE CABACIÑA	XURELO A GALEGA
MACARRONS		ENSALADA	ENSALADA	PATACA O VAPOR
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
26/10/2020	27/10/2020	28/10/2020	29/10/2020	30/10/2020
BROCOLI A SALTEADO	ENSALADA DE LEITUGA, PEMENTO MORRON E OLIVAS VERDES	CREMA DE CENORIA E BROCOLI	MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL	FABAS VEXETAIS
LOMBO EN SALSA	GUISO DE CALAMARES CON ARROZ	ALBÓNDEGAS	MARUCA O FORNO	GUISO DE CARNE
PATACA ASADA		XARDIÑEIRA		
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
28/09/2020	29/09/2020	30/09/2020	01/10/2020	02/10/2020
			LENTELLAS VEXETAIS	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS
			PESCADA A GALEGA	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA
			PATACAS COCIDAS	ARROZ BRANCO
			IOGUR	IOGUR
05/10/2020	06/10/2020	07/10/2020	08/10/2020	09/10/2020
CREMA DE CENORIA	FABAS CON CABAZA	SOPA DE VERDURAS	MACARRONS SALTEADOS	CREMA DE PORROS
TORTILLA DE ESPINACAS	XURELO EN SALSA VERDE	TORTILLA FRANCESA	SALMON O FORNO	ROLIÑO PRIMAVERA
	CHÍCHAROS CON PATACAS	ARROZ BRANCO	PISTO DE VERDURAS	ARROZ BRANCO
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
12/10/2020	13/10/2020	14/10/2020	15/10/2020	16/10/2020
	CALDO VEXETAL	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE AVE	GARAVANZOS CON ESPINACAS
FESTIVO	PESCADA O FORNO	FIDEUA CON ATÚN	ROLIÑO PRIMAVERA	GUISO DE BACALLAO CON PATACAS
	ARROZ BRANCO		ARROZ BRANCO	
	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
19/10/2020	20/10/2020	21/10/2020	22/10/2020	23/10/2020
BROCOLI SALTEADO	CREMA DE CABACIÑA	FABAS ESTUFADAS	SOPA DE ESTRELIÑAS	LENTELLAS A CASEIRA
ROLIÑO PRIMAVERA	TORTILLA DE PATACA	PESCADA O FORNO	TORTILLA DE CABACIÑA	XURELO A GALEGA
MACARRONS SALTEADOS		CENORIA BABY		PATACAS O VAPOR
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
26/10/2020	27/10/2020	28/10/2020	29/10/2020	30/10/2020
BROCOLI SALTEADO	SOPA DE AVE	CREMA DE BROCOLI E CENORIA	MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL	FABAS VEXETAIS
MACARRONS CON TOMATE E ATÚN	BACALLAO O FORNO	ALBONDEGAS	MARUCA O FORNO	ROLIÑO PRIMAVERA
	ARROZ BRANCO	PATACAS A XARDIÑEIRA	PURÉ DE PATACA	PATACA COCIDA
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
28/09/2020	29/09/2020	30/09/2020	01/10/2020	02/10/2020
			QUEIXO FRESCO CON NOCES	VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL
			PAN FRESCO DO DÍA	COPOS DE MILLO
			ZUME LARANXA FRESCA NATURAL	MAZÁ
			ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA	
05/10/2020	06/10/2020	07/10/2020	08/10/2020	09/10/2020
VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL	IOGUR NATURAL	QUEIXO FRESCO	VASO DE LEITE CON CACAO	IOGUR NATURAL
PAN FRESCO DO DÍA	BOLACHAS TIPO MARÍA	PAN FRESCO DO DÍA	CEREALES DE ARROZ	PAN FRESCO DO DÍA
KIWI	PERA	ZUME LARANXA FRESCA NATURAL	PLÁTANO	MANDARINA
ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA		ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA		ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA
12/10/2020	13/10/2020	14/10/2020	15/10/2020	16/10/2020
	VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL	QUEIXO FRESCO	VASO DE LEITE CON CACAO	IOGUR NATURAL
FESTIVO	BOLACHAS TIPO MARÍA	PAN FRESCO DO DÍA	COPOS DE MILLO	BOLACHAS TIPO MARÍA
	PERA	KIWI	PLATANO	ZUME LARANXA FRESCA NATURAL
		ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA		
19/10/2020	20/10/2020	21/10/2020	22/10/2020	23/10/2020
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	MANDARIÑA	PLATANO
		ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA		ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA
26/10/2020	29/09/2020	30/09/2020	01/10/2020	02/10/2020
IOGUR NATURAL	VASO DE LEITE CON CACAO	IOGUR NATURAL	QUEIXO FRESCO CON NOCES	VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL
BOLACHAS TIPO MARÍA	PAN FRESCO DO DÍA	COPOS DE TRIGO	PAN FRESCO DO DÍA	COPOS DE MILLO
PLÁTANO	PERA	KIWI	ZUME LARANXA FRESCA NATURAL	MAZÁ
	ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA		ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA	

LUNS				MARTES				MÉRCORES				XOVES				VENRES			
28/09/2020				29/09/2020				30/09/2020				01/10/2020				02/10/2020			
												LENTELLAS VEXETAIS				CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS			
												PESCADA A GALEGA				FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA			
												PATACAS				ARROZ			
												PLATANO				IOGUR			
												Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
												687,82	26,21	21,69	98,69	794,01	27,54	27,91	88,12
												% VET	15%	28%	57%	% VET	14%	32%	44%
05/10/2020				06/10/2020				07/10/2020				08/10/2020				09/10/2020			
CREMA DE CENORIA				FABAS CON CABAZA				SOPA DE VERDURAS				MACARRONS CON CHAMPIÑONS				CREMA DE PORROS			
TORTILLA DE ESPINACAS				XURELO EN SALSA VERDE				TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ				SALMON O FORNO				POLLO O ALLO			
ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE				CHÍCHAROS E PATACAS								PISTO DE VERDURAS				ARROZ			
IOGUR				KIWI				IOGUR				PERA				IOGUR			
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
666,82	22,95	23,41	91,41	778,39	29,35	23,82	94,21	840,51	30,06	30,34	104,7	757,53	27,89	24,44	103,76	844,38	31,88	32,2	98,63
% VET	14%	32%	55%	% VET	15%	28%	48%	% VET	14%	32%	50%	% VET	15%	29%	55%	% VET	15%	34%	47%
12/10/2020				13/10/2020				14/10/2020				15/10/2020				16/10/2020			
				CALDO GALEGO				CREMA DE CABACIÑA				ENSALADA PRIMAVERA CON OVO				GARAVANZOS CON ESPINACAS			
FESTIVO				PAELLA DE PAVO E VERDURAS				FIDEUA CON ATÚN				POLLO ASADO				GUIZO DE BACALLAO CON PATACAS			
												ARROZ Ó FORNO							
				MAZA				IOGUR				LARANXA				PLATANO			
				Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
				828,76	33,31	27,58	114,2	814,82	29,69	27,26	116,02	777,19	28,69	26,22	99,01	655,76	25,03	21,77	95,26
				% VET	16%	30%	55%	% VET	15%	30%	57%	% VET	15%	30%	51%	% VET	15%	30%	58%
19/10/2020				20/10/2020				21/10/2020				22/10/2020				23/10/2020			
ENSALADA MIXTA				CREMA DE VERDURAS				FABAS ESTUFADAS				SOPA DE ESTELIÑAS				LENTELLAS A CASEIRA			
TAQUIÑO DE POLO CON MACARRONS				TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS				PESCADA O FORNO				TORTILLA DE CABACIÑA				XURELO A GALEGA			
								ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS				ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE				PATACA O VAPOR			
PERA				MAZA				KIWI				IOGUR				LARANXA			
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
619,26	25,36	20,31	25,36	587,27	21,28	20,13	66,26	625,14	22,24	20,53	81,32	638,77	21,83	21,85	84,47	754,03	30	23,19	93,96
% VET	16%	30%	16%	% VET	14%	31%	45%	% VET	14%	30%	52%	% VET	14%	31%	53%	% VET	16%	28%	50%
26/10/2020				27/10/2020				28/10/2020				29/10/2020				30/10/2020			
BROCOLI SALTEADO				ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, PEMENTO MORRON E OLIVAS VERDES				CREMA DE BROCOLI E CENORIA				MACARRONS CON ALLO E PEREXIL				FABAS CON VERDURAS			
LOMBO NATURAL ADUBADO				GUIZO DE CALAMARES CON ARROZ				ALBONDEGAS EN SALSA				BACALLAO EMPANADO				ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS			
CON PATACA ASADA								XARDIÑEIRA				ENSALADA DE LEITUGA E MILLO							
IOGUR				MAZA				LARANXA				IOGUR				PLATANO			
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
644,76	24,34	21,74	68,04	519,27	19,29	17,96	81,66	666,25	24,75	25,93	79,41	688,27	26,51	27,86	81,69	648,65	25,12	21,49	84,4
% VET	15%	30%	42%	% VET	15%	31%	63%	% VET	15%	35%	48%	% VET	15%	36%	47%	% VET	15%	30%	52%

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
28/09/2020	29/09/2020	30/09/2020	01/10/2020	02/10/2020
			LENTELLAS VEXETAIS	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS
			PESCADA A GALEGA	LOMBO ASADO
			PATACAS COCIDAS	ARROZ BRANCO
			FROITA	IOGUR DESNATADO
05/10/2020	06/10/2020	07/10/2020	08/10/2020	09/10/2020
CREMA DE CENORIA	FABAS CON CABAZA	SOPA DE VERDURAS	MACARRONS SALTEADOS CON CHAMPIÑONS	CREMA DE PORROS
TORTILLA FRANCESA	XURELO EN SALSA VERDE	TENREIRA ASADA	SALMON O FORNO	PEITUGA DE POLO
LEITUGA E TOMATE	CHÍCHAROS CON PATACAS	ARROZ BRANCO	PISTO DE VERDURAS	ARROZ BRANCO
IOGUR DESNATADO	FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA	FROITA
12/10/2020	13/10/2020	14/10/2020	15/10/2020	16/10/2020
FESTIVO	CALDO VEXETAL	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA PRIMAVERA CON OVO	GARAVANZOS CON ESPINACAS
	PEITUGA DE PAVO ASADA	PESCADA A PRANCHA	POLO ASADO	RAPE O FORNO
	ARROZ BRANCO	FIDEOS	ARROZ O FORNO	PATACA COCIDA
	FROITA	FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA
19/10/2020	20/10/2020	21/10/2020	22/10/2020	23/10/2020
ENSALADA MIXTA	CREMA DE CABACIÑA	FABAS ESTUFADAS	SOPA DE ESTRELIÑAS	LENTELLAS A CASEIRA
POLO ASADO	TENREIRA ASADA	PESCADA O FORNO	TORTILLA FRANCESA	XURELO A GALEGA
MACARRONS SALTEADOS	ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	LEITUGA E TOMATE	PATACAS O VAPOR
FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA
26/10/2020	27/10/2020	28/10/2020	29/10/2020	30/10/2020
BROCOLI SALTEADO	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, PEMENTO MORRON E OLIVAS VERDES	CREMA DE BROCOLI E CENORIA	MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL	FABAS VEXETAIS
LOMBO ASADO	BACALLAO O FORNO	XAMÓN ASADO	MARUCA O FORNO	COSTELETA DE PORCO
PATACA ASADA	ARROZ BRANCO	XARDIÑEIRA	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	PATACA COCIDA
IOGUR DESNATADO	FROITA	FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
28/09/2020	29/09/2020	30/09/2020	01/10/2020	02/10/2020
			LENTELLAS VEXETAIS	CALDO VEXETAL
			PESCADA A GALEGA	LOMBO EN SALSA
			PATACAS COCIDAS	ARROZ INTEGRAL
			FROITA	IOGUR
05/10/2020	06/10/2020	07/10/2020	08/10/2020	09/10/2020
PISTO	FABAS CON CABAZA	SOPA DE VERDURAS	MACARRONS INTEGRAIS CON CHAMPIÑONS	CREMA DE PORROS
TORTILLA DE ESPINACAS	XURELO EN SALSA VERDE	TENREIRA ASADA	SALMON O FORNO	POLLO AL AJILLO
LEITUGA E TOMATE	CHÍCHAROS CON PATACAS	ARROZ INTEGRAL	PISTO DE VERDURAS	ARROZ INTEGRAL
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
12/10/2020	13/10/2020	14/10/2020	15/10/2020	16/10/2020
FESTIVO	CALDO GALEGO	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA PRIMAVERA CON OVO	GARAVANZOS CON ESPINACAS
	PEITUGA DE PAVO ASADA	ATÚN GUISADO	POLO ASADO	GUISO DE BACALLAO CON PATACAS
	ARROZ INTEGRAL	MACARRONS INTEGRAIS	ARROZ INTEGRAL	
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
19/10/2020	20/10/2020	21/10/2020	22/10/2020	23/10/2020
ENSALADA MIXTA	CREMA DE CABACIÑA	FABAS VEXETAIS	BEREXENA A PRANCHA	LENTELLAS A CASEIRA
TAQUIÑO DE POLO GUISADO	TENREIRA ASADA	PESCADA O FORNO	TORTILLA DE CABACIÑA	XURELO A GALEGA
MACARRONS INTEGRAIS	PATACA ASADA	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	LEITUGA E TOMATE	PATACAS O VAPOR
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
26/10/2020	27/10/2020	28/10/2020	29/10/2020	30/10/2020
BROCOLI SALTEADO	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, PEMENTO MORRON E OLIVAS VERDES	CREMA DE CABACIÑA	MACARRONS INTEGRAIS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL	FABAS VEXETAIS
LOMBO NATURAL ADUBADO	BACALLAO O FORNO	ALBÓNDEGAS	BACALLAO EMPANADO	GUISO DE CARNE
PATACAS ASADAS	ARROZ INTEGRAL	XARDIÑEIRA	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
28/09/2020	29/09/2020	30/09/2020	01/10/2020	02/10/2020
			LENTELLAS VEXETAIS	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS
			PESCADA A GALEGA	TORTILLA FRANCESA
			PATACAS COCIDAS	ARROZ BRANCO
			FROITA	IOGUR
05/10/2020	06/10/2020	07/10/2020	08/10/2020	09/10/2020
CREMA DE CENORIA	FABAS CON CABAZA	SOPA DE VERDURAS	MACARRONS CON CHAMPIÑONS	CREMA DE PORROS
TORTILLA DE ESPINACAS	XURELO EN SALSA VERDE	CANELONS DE ATUN	SALMON O FORNO	ROLIÑO PRIMAVERA
LEITUGA E TOMATE	CHÍCHAROS CON PATACAS	ARROZ BRANCO	PISTO DE VERDURAS	ARROZ BRANCO
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
12/10/2020	13/10/2020	14/10/2020	15/10/2020	16/10/2020
FESTIVO	CALDO VEXETAL	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA PRIMAVERA CON OVO	GARAVANZOS CON ESPINACAS
	PESCADA O FORNO	FIDEUA CON ATÚN	ROLIÑO PRIMAVERA	GUISO DE BACALLAO CON PATACAS
	ARROZ BRANCO	FROITA	ARROZ BRANCO	FROITA
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
19/10/2020	20/10/2020	21/10/2020	22/10/2020	23/10/2020
ENSALADA MIXTA	CREMA DE CABACIÑA	FABAS ESTUFADAS	SOPA DE ESTRELIÑAS	LENTELLAS A CASEIRA
ROLIÑO PRIMAVERA	TORTILLA DE PATACA	PESCADA O FORNO	TORTILLA DE CABACIÑA	XURELO A GALEGA
MACARRONS SALTEADOS		ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	LEITUGA E TOMATE	PATACAS O VAPOR
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
26/10/2020	27/10/2020	28/10/2020	29/10/2020	30/10/2020
BROCOLI SALTEADO	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, PEMENTO MORRON E OLIVAS VERDES	CREMA DE BROCOLI E CENORIA	MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL	FABAS VEXETAIS
MACARRONS CON TOMATE E ATÚN	GUISO DE CALAMARES CON ARROZ	TORTILLA FRANCESA	BACALLAO EMPANADO	ROLIÑO PRIMAVERA
IOGUR	FROITA	XARDIÑEIRA	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	PATACA COCIDA
		FROITA	IOGUR	FROITA

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
28/09/2020	29/09/2020	30/09/2020	01/10/2020	02/10/2020
			LENTELLAS VEXETAIS	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS
			PESCADA A GALEGA	TORTILLA FRANCESA
			PATACAS COCIDAS	ARROZ BRANCO
			FROITA	IOGUR
05/10/2020	06/10/2020	07/10/2020	08/10/2020	09/10/2020
CREMA DE CENORIA	FABAS CON CABAZA	SOPA DE VERDURAS	MACARRONS CON CHAMPIÑONS	CREMA DE PORROS
TORTILLA DE ESPINACAS	XURELO EN SALSA VERDE	TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ	SALMON O FORNO	POLO O ALLO
LEITUGA E TOMATE	CHÍCHAROS CON PATACAS		PISTO DE VERDURAS	ARROZ BRANCO
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
12/10/2020	13/10/2020	14/10/2020	15/10/2020	16/10/2020
	CALDO VEXETAL	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA PRIMAVERA CON OVO	GARAVANZOS CON ESPINACAS
FESTIVO	PAELLA DE PAVO CON VERDURAS	FIDEUA CON ATÚN	POLO ASADO	GUISO DE BACALLAO CON PATACAS
			ARROZ O FORNO	
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
19/10/2020	20/10/2020	21/10/2020	22/10/2020	23/10/2020
ENSALADA MIXTA	CREMA DE CABACIÑA	FABAS ESTUFADAS	SOPA DE ESTRELIÑAS	LENTELLAS A CASEIRA
TAQUIÑO DE PAVO GUISADO CON MACARRONS	TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS	PESCADA O FORNO	TORTILLA DE CABACIÑA	XURELO A GALEGA
		ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	LEITUGA E TOMATE	PATACAS O VAPOR
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
26/10/2020	27/10/2020	28/10/2020	29/10/2020	30/10/2020
BROCOLI SALTEADO	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, PEMENTO MORRON E OLIVAS VERDES	CREMA DE BROCOLI E CENORIA	MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL	FABAS VEXETAIS
PEITUGA DE PAVO ASADA	GUISO DE CALAMARES CON ARROZ	TORTILLA FRANCESA	BACALLAO EMPANADO	ROLIÑO PRIMAVERA
ARROZ BRANCO		XARDIÑEIRA	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	PATACA COCIDA
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
28/09/2020	29/09/2020	30/09/2020	01/10/2020	02/10/2020
			MACARRONS SALTEADOS	SOPA DE PASTA
			PESCADA O FORNO	LOMBO ASADO
			PATACA COCIDA	ARROZ BRANCO
			IOGUR	IOGUR
05/10/2020	06/10/2020	07/10/2020	08/10/2020	09/10/2020
SOPA DO DIA	SOPA DE ARROZ	SOPA DE PASTA	MACARRONS SALTEADOS	CREMA DE PATACA
TORTILLA DE PATACA	XURELO O FORNO	TENREIRA ASADA	SALMON O FORNO	PEITUGA DE POLO
	PATACA COCIDA	ARROZ BRANCO	PURÉ DE PATACA	ARROZ BRANCO
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
12/10/2020	13/10/2020	14/10/2020	15/10/2020	16/10/2020
FESTIVO	SOPA DE ARROZ	CREMA DE PATACA	SOPA DE AVE	SOPA DE PASTA
	PEITUGA DE PAVO ASADA	PESCADA A PRANCHA	POLO ASADO	RAPE O FORNO
	PURÉ DE PATACA	FIDEOS	ARROZ BRANCO	PATACA COCIDA
	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
19/10/2020	20/10/2020	21/10/2020	22/10/2020	23/10/2020
MACARRONS SALTEADOS	SOPA DE PASTA	MACARRONS SALTEADOS	SOPA DE ESTRELIÑAS	CREMA DE PATACA
POLO ASADO	TENREIRA ASADA	PESCADA O FORNO	TORTILLA DE PATACA	XURELO O FORNO
PURÉ DE PATACA	ARROZ BRANCO	PATACA COCIDA		PATACA O VAPOR
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
26/10/2020	27/10/2020	28/10/2020	29/10/2020	30/10/2020
SOPA DE PASTA	CODIÑOS SALTEADOS	SOPA DE AVE	MACARRONS SALTEADOS	CREMA DE PATACA
LOMBO ASADO	BACALLAO O FORNO	XAMÓN ASADO	MARUCA O FORNO	COSTELETA DE PORCO
PATACA ASADA	PURÉ DE PATACA	ARROZ BRANCO	PURÉ DE PATACA	ARROZ BRANCO
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
28/09/2020	29/09/2020	30/09/2020	01/10/2020	02/10/2020
			LENTELLAS VEXETAIS	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS
			PESCADA A GALEGA	LOMBO EN SALSA
			PATACAS COCIDAS	ARROZ BRANCO
			FROITA	IOGUR
05/10/2020	06/10/2020	07/10/2020	08/10/2020	09/10/2020
CREMA DE CENORIA	FABAS CON CABAZA	SOPA DE VERDURAS	MACARRONS CON CHAMPIÑONS	CREMA DE PORROS
TORTILLA DE ESPINACAS	XURELO EN SALSA VERDE	TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ	SALMON O FORNO	POLO O ALLO
LEITUGA E TOMATE	CHÍCHAROS CON PATACAS		PISTO DE VERDURAS	ARROZ BRANCO
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
12/10/2020	13/10/2020	14/10/2020	15/10/2020	16/10/2020
	CALDO GALEGO	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA PRIMAVERA CON OVO	GARAVANZOS CON ESPINACAS
FESTIVO	PAELLA DE PAVO CON VERDURAS	FIDEUA CON ATÚN	POLO ASADO	GUIISO DE BACALLAO CON PATACAS
			ARROZ O FORNO	
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
19/10/2020	20/10/2020	21/10/2020	22/10/2020	23/10/2020
ENSALADA MIXTA	CREMA DE CABACIÑA	FABAS ESTUFADAS	SOPA DE ESTRELIÑAS	LENTELLAS A CASEIRA
TAQUIÑO DE PAVO GUIISADO CON MACARRONS	TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS	PESCADA O FORNO	TORTILLA DE CABACIÑA	XURELO A GALEGA
		ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	LEITUGA E TOMATE	PATACAS O VAPOR
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
26/10/2020	27/10/2020	28/10/2020	29/10/2020	30/10/2020
BROCOLI SALTEADO	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, PEMENTO MORRON E OLIVAS VERDES	CREMA DE BROCOLI E CENORIA	MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL	FABAS VEXETAIS
LOMBO NATURAL ADUBADO	GUIISO DE CALAMARES CON ARROZ	ALBONDEGAS	BACALLAO EMPANADO	ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS
PATACAS ASADAS		PATACAS A XARDIÑEIRA	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
28/09/2020	29/09/2020	30/09/2020	01/10/2020	02/10/2020
			LENTELLAS VEXETAIS	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS
			PESCADA A GALEGA	LOMBO EN SALSA
			PATACA COCIDA	ARROZ BRANCO
			FROITA	IOGUR
05/10/2020	06/10/2020	07/10/2020	08/10/2020	09/10/2020
CREMA DE CENORIA	FABAS CON CABAZA	SOPA DE VERDURAS	MACARRONS CON CHAMPIÑONS	CREMA DE PORROS
LOMBO EN SALSA	XURELO EN SALSA VERDE	TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ	SALMON O FORNO	POLLO AL AJILLO
LEITUGA E TOMATE	CHÍCHAROS E PATACAS		PISTO DE VERDURAS	ARROZ BRANCO
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
12/10/2020	13/10/2020	14/10/2020	15/10/2020	16/10/2020
FESTIVO	CALDO GALEGO	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA PRIMAVERA SIN HUEVO	GARAVANZOS CON VERDURAS
	PAELLA DE PAVO CON VERDURAS	ATÚN GUISADO	POLO ASADO	GUISO DE BACALLAO CON PATACAS
		MACARRONS	ARROZ BRANCO	
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
19/10/2020	20/10/2020	21/10/2020	22/10/2020	23/10/2020
ENSALADA MIXTA	CREMA DE CABACIÑA	FABAS VEXETAIS	SOPA DE PASTA	LENTELLAS A CASEIRA
TAQUIÑO DE POLO GUISADO	TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS	PESCADA O FORNO	PEITUGA DE PAVO ASADA	XURELO A GALEGA
MACARRONS		ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	LEITUGA E TOMATE	PATACA O VAPOR
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
26/10/2020	27/10/2020	28/10/2020	29/10/2020	30/10/2020
BROCOLI A SALTEADO	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, PEMENTO MORRON E OLIVAS VERDES	CREMA DE CENORIA E BROCOLI	MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL	FABAS VEXETAIS
LOMBO EN SALSA	GUISO DE CALAMARES CON ARROZ	ALBÓNDEGAS	MARUCA O FORNO	GUISO DE CARNE
PATACA ASADA		XARDIÑEIRA	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
28/09/2020	29/09/2020	30/09/2020	01/10/2020	02/10/2020
			LENTELLAS VEXETAIS	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS
			PESCADA A GALEGA	LOMBO EN SALSA
			PATACA COCIDA	ARROZ BRANCO
			FROITA	IOGUR DE SOIA
05/10/2020	06/10/2020	07/10/2020	08/10/2020	09/10/2020
CREMA DE CENORIA	FABAS CON CABAZA	SOPA DE VERDURAS	MACARRONS CON CHAMPIÑONS	CREMA DE PORROS
TORTILLA DE ESPINACAS	XURELO EN SALSA VERDE	TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ	SALMON O FORNO	POLLO AL AJILLO
LEITUGA E TOMATE	CHÍCHAROS E PATACAS		PISTO DE VERDURAS	ARROZ BRANCO
IOGUR DE SOIA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA
12/10/2020	13/10/2020	14/10/2020	15/10/2020	16/10/2020
	CALDO GALEGO	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA PRIMAVERA CON OVO	GARAVANZOS CON VERDURAS
FESTIVO	PAELLA DE PAVO CON VERDURAS	ATÚN GUISADO	POLO ASADO	GUISO DE BACALLAO CON PATACAS
		FIDEOS	ARROZ BRANCO	
	FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA
19/10/2020	20/10/2020	21/10/2020	22/10/2020	23/10/2020
ENSALADA MIXTA	CREMA DE CABACIÑA	FABAS VEXETAIS	SOPA DE ESTRELIÑAS	LENTELLAS A CASEIRA
TAQUIÑO DE POLO GUISADO	TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS	PESCADA O FORNO	TORTILLA DE CABACIÑA	XURELO A GALEGA
MACARRONS SALTEADOS		ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	LEITUGA E TOMATE	PATACA O VAPOR
FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA
26/10/2020	27/10/2020	28/10/2020	29/10/2020	30/10/2020
BROCOLI A SALTEADO	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, PEMENTO MORRON E OLIVAS VERDES	CREMA DE CENORIA E BROCOLI	MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL	FABAS VEXETAIS
LOMBO EN SALSA	GUISO DE CALAMARES CON ARROZ	XAMON ASADO EN SALSA	MARUCA O FORNO	GUISO DE CARNE
PATACA ASADA		XARDIÑEIRA	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	
IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
28/09/2020	29/09/2020	30/09/2020	01/10/2020	02/10/2020
			CREMA DE CABACIÑA	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS
			PESCADA A GALEGA	LOMBO EN SALSA
			PATACAS COCIDAS	ARROZ BRANCO
			FROITA	IOGUR
05/10/2020	06/10/2020	07/10/2020	08/10/2020	09/10/2020
CREMA DE CENORIA	SOPA DE ARROZ	SOPA DE VERDURAS	MACARRONS SALTEADOS CON CHAMPIÑONS	CREMA DE PORROS
TORTILLA DE ESPINACAS	XURELO O FORNO	TENREIRA ASADA	SALMON O FORNO	POLLO AL AJILLO
LEITUGA E TOMATE	PATACA COCIDA	ARROZ BRANCO	PURÉ DE PATACA	ARROZ BRANCO
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
12/10/2020	13/10/2020	14/10/2020	15/10/2020	16/10/2020
FESTIVO	BROCOLI REFOGADO	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA PRIMAVERA CON OVO	SOPA DE PASTA
	PEITUGA DE PAVO ASADA	PESCADA A PRANCHA	POLO ASADO	RAPE O FORNO
	ARROZ BRANCO	FIDEOS	ARROZ BRANCO	PATACA COCIDA
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
19/10/2020	20/10/2020	21/10/2020	22/10/2020	23/10/2020
ENSALADA	CREMA DE CABACIÑA	BROCOLI REFOGADO	SOPA DE ESTRELIÑAS	CREMA DE CENORIA
POLO ASADO	TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS	PESCADA O FORNO	TORTILLA DE CABACIÑA	XURELO A GALEGA
MACARRONS SALTEADOS		ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	LEITUGA E TOMATE	PATACAS O VAPOR
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
26/10/2020	27/10/2020	28/10/2020	29/10/2020	30/10/2020
BROCOLI SALTEADO	ENSALADA DE LEITUGA, PEMENTO MORRON E CENORIA	CREMA DE BROCOLI E CENORIA	MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL	PISTO
LOMBO EN SALSA	GUIZO DE CALAMARES CON ARROZ	XAMON ASADO EN SALSA	MARUCA O FORNO	GUIZO DE CARNE
PATACA ASADA		XARDIÑEIRA	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
28/09/2020	29/09/2020	30/09/2020	01/10/2020	02/10/2020
			LENTELLAS VEXETAIS	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS
			TENREIRA ASADA	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA
			PATACA COCIDA	ARROZ BRANCO
			FROITA	IOGUR
05/10/2020	06/10/2020	07/10/2020	08/10/2020	09/10/2020
CREMA DE CENORIA	FABAS CON CABAZA	SOPA DE VERDURAS	MACARRONS CON CHAMPIÑONS	CREMA DE PORROS
TORTILLA DE ESPINACAS	TORTILLA FRANCESA	TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ	PEITUGA DE PAVO ASADA	POLO O ALLO
LEITUGA E TOMATE	CHÍCHAROS E PATACAS		PISTO DE VERDURAS	ARROZ BRANCO
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
12/10/2020	13/10/2020	14/10/2020	15/10/2020	16/10/2020
	CALDO GALEGO	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA PRIMAVERA CON OVO	GARAVANZOS CON ESPINACAS
FESTIVO	PAELLA DE PAVO CON VERDURAS	XAMON ASADO EN SALSA	POLO ASADO	TORTILLA FRANCESA
		FIDEOS	ARROZ O FORNO	PATACA ASADA
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
19/10/2020	20/10/2020	21/10/2020	22/10/2020	23/10/2020
ENSALADA MIXTA	CREMA DE CABACIÑA	FABAS ESTUFADAS	SOPA DE ESTRELIÑAS	LENTELLAS A CASEIRA
TAQUIÑO DE PAVO GUISADO CON MACARRONS	TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS	PEITUGA DE PAVO ASADA	TORTILLA DE CABACIÑA	XAMÓN ASADO
		ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	LEITUGA E TOMATE	PATACA O VAPOR
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
26/10/2020	27/10/2020	28/10/2020	29/10/2020	30/10/2020
BROCOLI SALTEADO	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, PEMENTO MORRON E OLIVAS VERDES	CREMA DE BROCOLI E CENORIA	MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL	FABAS VEXETAIS
LOMBO NATURAL ADUBADO	TENREIRA ASADA	ALBONDEGAS	COSTELETA DE PORCO EN SALSA	XAMÓN ASADO
PATACAS ASADAS	ARROZ BRANCO	PATACAS A XARDIÑEIRA	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	PATACA COCIDA
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
28/09/2020	29/09/2020	30/09/2020	01/10/2020	02/10/2020
			LENTELLAS VEXETAIS	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS
			PESCADA A GALEGA	LOMBO EN SALSA
			PATACA COCIDA	ARROZ BRANCO
			FROITA	IOGUR DE SOIA
05/10/2020	06/10/2020	07/10/2020	08/10/2020	09/10/2020
CREMA DE CENORIA	FABAS CON CABAZA	SOPA DE VERDURAS	MACARRONS CON CHAMPIÑONS	CREMA DE PORROS
TORTILLA DE ESPINACAS	XURELO EN SALSA VERDE	PEITUGA DE PAVO ASADA	SALMON O FORNO	POLLO AL AJILLO
LEITUGA E TOMATE	CHÍCHAROS E PATACAS	ARROZ BRANCO	PISTO DE VERDURAS	ARROZ BRANCO
IOGUR DE SOIA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA
12/10/2020	13/10/2020	14/10/2020	15/10/2020	16/10/2020
FESTIVO	CALDO VEXETAL	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA PRIMAVERA CON OVO	GARAVANZOS CON VERDURAS
	PAELLA DE PAVO CON VERDURAS	ATÚN GUISADO	POLO ASADO	GUISO DE BACALLAO CON PATACAS
		FIDEOS	ARROZ BRANCO	
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
19/10/2020	20/10/2020	21/10/2020	22/10/2020	23/10/2020
ENSALADA MIXTA	CREMA DE CABACIÑA	FABAS VEXETAIS	SOPA DE ESTRELIÑAS	LENTELLAS A CASEIRA
TAQUIÑO DE POLO GUISADO	TORTILLA DE PATACA	PESCADA O FORNO	TORTILLA DE CABACIÑA	XURELO A GALEGA
MACARRONS SALTEADOS		ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	LEITUGA E TOMATE	PATACA O VAPOR
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
26/10/2020	27/10/2020	28/10/2020	29/10/2020	30/10/2020
BROCOLI A SALTEADO	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, PEMENTO MORRON E OLIVAS VERDES	CREMA DE CENORIA E BROCOLI	MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL	FABAS VEXETAIS
LOMBO EN SALSA	GUISO DE CALAMARES CON ARROZ	XAMON ASADO EN SALSA	MARUCA O FORNO	GUISO DE CARNE
PATACA ASADA		XARDIÑEIRA	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
28/09/2020	29/09/2020	30/09/2020	01/10/2020	02/10/2020
			LENTELLAS VEXETAIS	CALDO VEXETAL
			PESCADA A GALEGA	LOMBO ASADO
			PATACA COCIDA	ARROZ BLANCO
			FROITA	IOGUR
05/10/2020	06/10/2020	07/10/2020	08/10/2020	09/10/2020
CREMA DE CENORIA	FABAS CON CABAZA	SOPA VEXETAL	MACARRONS SALTEADOS	CREMA DE PORROS
LOMBO ASADO	XURELO O FORNO	TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ	SALMON O FORNO	PEITUGA DE POLO
LEITUGA E TOMATE	PATACA COCIDA		PISTO DE VERDURAS	ARROZ BLANCO
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
12/10/2020	13/10/2020	14/10/2020	15/10/2020	16/10/2020
	CALDO VEXETAL	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE PASTA	GARAVANZOS CON VERDURAS
FESTIVO	PAELLA DE PAVO CON VERDURAS	PESCADA O FORNO	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	RAPE O FORNO
		FIDEOS	ARROZ BLANCO	PATACA COCIDA
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
19/10/2020	20/10/2020	21/10/2020	22/10/2020	23/10/2020
ENSALADA	CREMA DE CABACIÑA	FABAS VEXETAIS	SOPA DE PASTA	LENTELLAS VEXETAIS
XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS	PESCADA O FORNO	PEITUGA DE PAVO	XURELO A GALEGA
MACARRONS SALTEADOS		ENSALADA	LEITUGA E TOMATE	PATACA O VAPOR
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
26/10/2020	27/10/2020	28/10/2020	29/10/2020	30/10/2020
BROCOLI SALTEADO	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, PEMENTO MORRON E OLIVAS VERDES	CREMA DE BROCOLI E CENORIA	MACARRONS SALTEADOS	FABAS VEXETAIS
LOMBO ASADO	GUIZO DE CALAMARES CON ARROZ	XAMÓN ASADO	MARUCA O FORNO	GUIZO DE CARNE
PATACAS ASADAS		XARDIÑEIRA	ENSALADA	
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA