

NOVEMBRO

POLO SAN MARTIÑO, ANDANIAS, CASTAÑAS E AROLIÑO

				XOVES 2 - LENTELLAS VEXETAIS. - PAN-PIZZA. - FROITA.	VENRES 3 - CREMA DE CABACIÑA. - CHURRASCO DE PORCO AO FORNO CON LEITUGA, TOMATE E CEBOLA. - IOGUR.
LUNS 6 - ACELGAS CON OVO COCIDO E ALLADA. - ESPAGUETES Á BOLOÑESA. - FROITA.	MARTES 7 - SOPA. - PESCADA Á ROMANA CON XUDÍAS E PATACA. - IOGUR.	MÉRCORES 8 - POTAXE DE GARAVANZOS. - FILETE DE PEITUGA DE POO CON LEITUGA, TOMATE E CEBOLA. - FROITA.	XOVES 9 - CHÍCHAROS E CENORIAS CON CHOURIZO. - ARROZ CON BACALLAU. - XELATINA.	VENRES 10 - CREMA DE CABAZA. - XAMÓN AO FORNO CON PATACAS PANADEIRA. - FROITA.	
LUNS 13 - SOPA. - FILETE DE PEITUGA DE POLO CON LEITUGA, TOMATE E CEBOLA. - FROITA.	MARTES 14 - XUDÍAS NATURAIS CON OVO E ALLADA. - ESPAQUETTES CON ATÚN. - IOGUR.	MÉRCORES 15 - CREMA DE CENORIAS. - ALBÓDEGAS DE TENREIRA CON PATACAS COCIDAS. - FROITA.	XOVES 16 - ENSALADA CRUNCH: LEITUGA, QUEIXO FRESCO, MILLO E KIKOS. - SALMÓN FRESCO AO FORNO CON ARROZ EN BRANCO. - IOGUR.	VENRES 17 - REVOLTO DE COGUMELOS. - ZORZA CON PATACAS FRITIDAS. - FROITA.	
LUNS 20 - CREMA DE CABAZA CON RAVIOLIS. - TENREIRA GUISADA CON HORTALIZAS. - FROITA.	MARTES 21 - REPOLO E NAVIZAS CON CHOURIZO. - ARROZ CON LURAS. - CREMA BOMBÓN.	MÉRCORES 22 - ENSALADA MIXTA: LEITUGA, TOMATE, ESPÁRRAGOS. OVO, CENORIA, CEBOLA E OLIVAS. - TENREIRA CON FIDEO. - FROITA.	XOVES 23 - CREMA DE VERDURAS. - LOMBOS DE PESCADA AO FORNO CON SALSA DE PEMENTOS E PATACAS COCIDAS. - IOGUR.	VENRES 24 - SOPA. - RAXO DE PORCO AO FORNO CON BRÉCOL E CENORIAS. - FROITA.	
LUNS 27 - LENTELLAS VEXETAIS. - EMPANADA DE XAMÓN E QUEIXO. - FROITA.	MARTES 28 - ESPIRAIS SALTEADAS CON PISTO DE VERDURAS. - CHANDARMES CON PATACAS COCIDAS E PEMENTOS FRITIDOS. - IOGUR.	MÉRCORES 29 - SOPA. - FILETE DE PEITUGA DE PAVO CON LEITUGA, TOMATE E CEBOLA. - FROITA.	XOVES 30 - FABADA VEXETAL. - MEDALLÓN DE ATÚN Á GRELLA CON ARROZ EN BRANCO. - FLAN.		

Todos os días pan branco ou integral e auga .