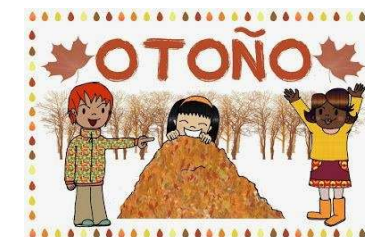


MENU NORMOCALORICO OUTUBRO 2.023

	LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VENRES	
	02-oct	Suxerencias de Cea	03-oct	Suxerencias de Cea	04-oct	Suxerencias de Cea	05-oct	Suxerencias de Cea	06-oct	Suxerencias de Cea
1ª Semana	ENSALADA MEDITERRANEA	SOPA	CREMA VEXETAL	PIPIARRA (TOMATE, PEMENTO E COGOMBRO)	SOPA DE FIDEOS	ENSALADA VARIADA	CHICHAROS CON XAMÓN	CABACÍN A PRANCHA	CREMA DE COLIFLOR	PATACAS AO POBRE
	PESCADA EN SALSA CON PATACA	TORTILLA FRANCESA	FILETE A PEMENTA CON PASTA	TORTILLA DE PATACA	PESCADA A ROMANA CON ENSALADA	HAMBURGUESA VEXETAL	 ALBÓNDIGAS CON ARROZ	WRAPS DE VERDURAS E HUMUS	PEITUGA CON ENSALADA	HAMBURGUESA DE LENTELLAS LARANXAS
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
	09-oct	Suxerencias de Cea	10-oct	Suxerencias de Cea	11-oct	Suxerencias de Cea	12-oct	Suxerencias de Cea	13-oct	Suxerencias de Cea
2ª Semana	MINESTRA CON OVO	ENSALADA DE TOMATE E AGUACATE	FIDEO CON VERDURAS	ENSALADA VARIADA CON MAZÁ RELADA	CREMA DE CENORIA	ENSALADA VARIADA			LENTELLAS ESTUFADAS	ENSALADA
	GUIZO DE PEIXE CON PASTA	HAMBURGUESA DE GARAVANZOS	LOMBO A PRANCHA CON ENSALADA	REVOLTO DE OVO CON CHÍCHAROS	PEITUGA EN SALSA DE COGUMELOS CON ARROZ	SALMÓN			PESCADA Á GALEGA CON VERDURAS E PATACA	REVOLTO DE OVO E TOMATE
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA			FROITA	FROITA
	16-oct	Suxerencias de Cea	17-oct	Suxerencias de Cea	18-oct	Suxerencias de Cea	19-oct	Suxerencias de Cea	20-oct	Suxerencias de Cea
3ª Semana	XUDIAS CON XAMÓN E TOMATE	QUINOA CON PIÑA E AGUACATE	CREMA DE CABACIÑA	ENSALADA DE RÚCULA	FABADA VEXETAL	TOMATE CON QUEIXO	ENSALADA MIXTA	COGUMELOS CON XAMÓN	CROQUETAS	ENSALADA DE TOMATE
	GUIZO DE CARNE CON PASTA	TORTILLA DE QUEIXO	PEIXE O FORNO CON PATACA	FALAFEL	HAMBURGUESA DE POLO CON ENSALADA	COLIFLOR REBOZADA	PESCADA CON ALLADA, PATACA E CHÍCHAROS	HAMBURGUESA VEXETAL	RAXO O FORNO CON ARROZ E VERDURAS	PEIXE CON PATACA
	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
	23-oct	Suxerencias de Cea	24-oct	Suxerencias de Cea	25-oct	Suxerencias de Cea	26-oct	Suxerencias de Cea	27-oct	Suxerencias de Cea
4ª Semana	LENTELLAS VEXETAIS	ENSALADA DE TOMATE E AGUACATE	ARROZ TRES DELICIAS	GRELLADA DE VERDURAS	CALDO GALEGO	ENSALADA VARIADA	ENSALADA TROPICAL	ENSALADA CON AGUACATE	CREMA DE BRÉCOL	CHAMPIÑÓNS CON XAMÓN
	REVOLTO DE PASTA, OVO E CHOURIZO	MEXILLÓNS CON ARROZ	PEITUGA A PRANCHA CON ENSALADA	LURAS CON PATACA COCIDA	MACARRÓNS CON ATUN	FILETE DE POLO CON PATACAS	CARNE ESTUFADA CON ARROZ	REVOLTO DE OVO CON PATACAS	PESCADA O FORNO CON PATACA	HAMBURGUESA DE GARAVANZOS
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
	30-oct	Suxerencias de Cea	31-oct	Suxerencias de Cea						
5ª Semana	XUDIAS SALTEADAS	ENSALADA VARIADA	SOPA XULIANA	ENSALADA DE COENGOS						
	ZORZA DE POLO CON ARROZ	PEIXE Á PRANCHA	FIDEUÁ DE PEIXE	TORTITAS DE OVO E CABACÍN						
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA						



NUTRICIONISTA: ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO: NÚMERO COLEGIADO: GA-00117