

MENU NORMOCALORICO OCTUBRE 2.022

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	
	03-oct	04-oct	05-oct	06-oct	07-oct	
1ª Semana	ENSALADA MEDITERRANEA	CREMA DE VERDURAS	SOPIARRA (TOMATE, PEMENTO E COGOMBRO)	SOPA DE PIÑON	CHÍCHAROS CON XAMÓN	
	PESCADA EN SALSA CON PATACA Ó VAPOR	POLO EMPANADO CON SALSA ALIOLI E MARGARITAS VEXETAIS	TORTILLA DE PATACA	PESCADA Á ROMANA CON ENSALADA	WRAPS DE VERDURAS E HUMUS	
	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	
	10-oct	11-oct	12-oct	13-oct	14-oct	
2ª Semana	CREMA DE CENORIA	MINESTRA SALTEADA	ENSALADA VARIADA CON MAZÁ	DIA DO PILAR		
	GUISO DE PESCADO CON PASTA	PEITUGA EN SALSA DE COGUMELOS CON ARROZ	REVOLTO DE OVO CON CHÍCHAROS			PESCADA CON PATACA E BRÉCOL COCIDO
	FROITA	FROITA	FROITA			FROITA
	17-oct	18-oct	19-oct	20-oct	21-oct	
3ª Semana	ENSALADA MIXTA	XUDIAS CON XAMON E TOMATE	ENSALADA DE RÚCULA	FABADA VEXETAL	CROQUETAS	
	GUISO DE TENREIRA CON PASTA	PALOMETA O FORNO CON PATACA	FALAFEL	HAMBURGUESA DE POLO CON ENSALADA	OVOS RECHEOS DE SALMÓN CON PURÉ DE PATACA	
	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	
	24-oct	25-oct	26-oct	27-oct	28-oct	
4ª Semana	CREMA DE BRÉCOL	ARROZ TRES DELICIAS	GRELLADA DE VERDURAS	CALDO GALEGO CON FABAS	ENSALADA CON AGUACATE	
	REVOLTO DE PASTA CON CHOURIZO E OVO	PEITUGA A PRANCHA CON ENSALADA	LURAS CON PATACA COCIDA	MACARRONS CON ATÚN	REVOLTO DE OVO CON PATACAS	
	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	
	31-oct					
XUDIAS CON OVO RELADO	ENSALADA DE TOMATE E AGUACATE					
TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ BRANCO	PEIXE Á PRANCHA					
5ª Semana						