

MENU OUTUBRO 2.020

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES		VENRES					
	01-oct	Suxerencias de Cea	02-oct	Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea					
1ª Semana			SOPA XULIANA		ARROZ CON CHAMPIÑÓNS	ENSALADA MARIÑEIRA	FERVIDO DE VERDURAS				
			PESCADA Ó FORNO PATACA COCIDA E CHICHAROS		TORTILLA DE CABACÍN	GOULASH DE TENREIRA CON PASTA	PATACAS RECHEAS DE SALMÓN				
			FROITA		FROITA	FROITA	FROITA				
	05-oct	Suxerencias de Cea	06-oct	Suxerencias de Cea	07-oct	Suxerencias de Cea	08-oct	Suxerencias de Cea	09-oct	Suxerencias de Cea	
2ª Semana	SOPA DE VERDURAS CON PASTA		PIPIPARRA (TOMATE, PEMENTO E COGOMBRO)	ENSALADA DE QUEIXO E XOUBAS	BRÓCOLI	GARAVANZOS CON ESPINACAS	ENSALADA CON OLIVAS	MINESTRA	PATACAS AO POBRE	CREMA DE BRÉCOL	ENSALADA VARIADA
	BONITO Ó FORNO CON PATACA		PEITUGA DE PAVO CON QUINOA	NUGGETS DE POLO CON PASTA E VERDURA	TORTILLA DE PATACA	PESCADA Á ROMANA CON CHICHAROS	WRAPS DE VERDURAS E HUMUS	TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ	LIRIOS CON BRÓCOLI	FILETE Á PEMENTA CON PATACA	PASTA CON SALMÓN
	IOGUR		FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
	12-oct	Suxerencias de Cea	13-oct	Suxerencias de Cea	14-oct	Suxerencias de Cea	15-oct	Suxerencias de Cea	16-oct	Suxerencias de Cea	
3ª Semana	FESTIVO 		FABADA VEXETAL		ENSALADA VARIADA CON MAZA	ENSALADA MEDITERRÁNEA	GRELLADA DE VERDURAS	CREMA DE CENORIA	PASTA CON XUDÍAS VERDES	CROQUETAS	TOMATE CON QUEIXO
			PALOMETA CON PATACA E BRÉCOL		POLO ASADO CON ARROZ	POLO EN SALSA DE CHAMPIÑONS CON ARROZ	XOUBAS FRITAS CON PATACA COCIDA	CHULETA Á PRANCHA CON ENSALADA	REVOLTO DE OVO E TOMATE	FIDEUÁ DE PEIXE E MARISCO	COLIFLOR REBOZADA
			IOGUR		FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
	19-oct	Suxerencias de Cea	20-oct	Suxerencias de Cea	21-oct	Suxerencias de Cea	22-oct	Suxerencias de Cea	23-oct	Suxerencias de Cea	
4ª Semana	ENSALADA ARELAS (CON OVO)		QUINOA CON PIÑA E AGUACATE	XUDIAS VERDES CON TOMATE E XAMÓN	ENSALADA DE RÚCULA	SOPA DE VERDURAS	COGUMELOS CON XAMÓN	CREMA DE CABACIN	ENSALADA DE DE LEITUGA, LARANXA E FIGOS OU DÁTILES	ENSALADA MIXTA	COLIFLOR
	PEIXE Ó FORNO CON PATACA ASADA		TORTILLA DE QUEIXO	LOMBO Á PRANCHA CON PASTA	BONITO EN ROLIÑOS	HAMBURGUESA DE POLO CON ENSALADA	OVOS RECHEOS DE SALMÓN CON PURÉ DE PATACA	VENTRESCA DE PESCADA CON PATACA E GUISANTES	LOMBO CON FIDEOS OU QUINOA	RAXO Ó FORNO CON ARROZ BRANCO	FILETE DE POLO CON PATACAS
	FROITA		FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA
	26-oct	Suxerencias de Cea	27-oct	Suxerencias de Cea	28-oct	Suxerencias de Cea	29-oct	Suxerencias de Cea	30-oct	Suxerencias de Cea	
5ª Semana	CREMA DE COLIFLOR		ENSALADA DE TOMATE E AGUACATE	ARROZ TRES DELICIAS	GRELLADA DE VERDURAS	CALDO GALEGO	ENSALADA CON AGUACATE	ENSALADA TROPICAL	CHAMPIÑONS CON XAMÓN	LENTELLAS ESTUFADAS	ENSALADA DE TOMATE CON AGUACATE
	REVOLTO DE PASTA CON CHOURIZO E OVO		MEXILLÓNS CON ARROZ	PEITUGA Á PRANCHA CON ENSALADA	LURAS CON PATACA COCIDA	MACARRÓNS CON ATÚN	REVOLTO DE PATACAS	TENREIRA ASADA CON ARROZ	PEIXE CON PATACA	PESCADA Á GALEGA CON PATACA	PAVO CON QUINOA
	IOGUR		FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA