

Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
<p>2</p> <p>Lentellas con chourizo (cebola, cenoria, pemento, pataca, e pimentón) Tortilla de pataca o forno con ensalada de leituga e queixo Froita e pan</p>	<p>3</p> <p>Patacas estofadas Polo asado o romeu con ensalada de leituga e tomate Froita e pan integral</p>	<p>4</p> <p>Vichyssoise de garavanzos Xarda a plancha con cenoria salteada Froita e pan</p>	<p>5</p> <p>Crema de verduras Lomo en salsa con patacas o vapor logur e pan</p>	<p>6</p> <p>Paella de verduras Filete de merluza o forno con champiñons salteados Froita e pan</p>
<p>9</p> <p>Salteado de minestra de verduras o allo tostado Albóndegas en salsa con cabaciña salteada Froita e pan</p>	<p>10</p> <p>Fabas estofadas con verduras Abadexo a griega con ensalada de leituga, pemento e olivas negras Froita e pan integral</p>	<p>11</p> <p>Macarróns o pesto Tortilla francesa con atún con ensalada de leituga e cenoria logur e pan</p>	<p>12</p> <p>FESTIVO</p>	<p>13</p> <p>NON LECTIVO</p>
<p>16</p> <p>Xudías verdes con tomate Lacón a galega logur e pan</p>	<p>17</p> <p>Espirais a napolitana Delicias de bacallau con ensalada de leituga e cenoria Froita e pan integral</p>	<p>18</p> <p>Garavanzos estofados Tortilla francesa con pisto Froita e pan</p>	<p>19</p> <p>Patacas a rioxana Polo asado con tomiño con ensalda de leituga e tomate Froita e pan</p>	<p>20</p> <p>Lentellas estofadas con arroz integral e quinoa Filete de merluza a plancha con dados de cenoria e cabaciña Froita e pan</p>
<p>23</p> <p>Crema de espinacas Polo a barbacoa con ensalada de leituga e cenoria Froita e pan</p>	<p>24</p> <p>Arroz tres delicias (sen ovo) Xarda a plancha con champiñons salteados Froita e pan integral</p>	<p>25</p> <p>Fabas brancas estofadas Tortilla francesa con queixo con ensalada de leituga e millo Froita e pan</p>	<p>26</p> <p>Crema de cenoria e mazá Abadexo a donostiarra con arroz logur e pan</p>	<p>27</p> <p>Salteado de brócoli con patacas Pasta con boloñesa de tenreira Froita e pan</p>
<p>30</p>	<p>31</p>			

MES: Outubro 2023

MENÚ BASAL

Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
<p>2</p> <p>Lentellas con chourizo (cebola, cenoria, pemento, pataca, e pimentón) Tortilla de pataca o forno con ensalada de leituga e queixo Froita e pan</p>	<p>3</p> <p>Patacas estofadas Polo asado o romeu con ensalada de leituga e tomate Froita e pan integral</p>	<p>4</p> <p>Vichyssoise de garavanzos Xarda a plancha con cenoria salteada Froita e pan</p>	<p>5</p> <p>Crema de verduras Lomo en salsa con patacas o vapor logur desnatado e pan</p>	<p>6</p> <p>Paella de verduras Filete de merluza o forno con champiñons salteados Froita e pan</p>
<p>9</p> <p>Salteado de minestra de verduras o allo tostado Albóndegas en salsa con cabaciña salteada Froita e pan</p>	<p>10</p> <p>Fabas estofadas con verduras Abadexo a griega con ensalada de leituga, pemento e olivas negras Froita e pan integral</p>	<p>11</p> <p>Macarróns o pesto Tortilla francesa con atún con ensalada de leituga e cenoria logur natural e pan</p>	<p>12</p> <p>FESTIVO</p>	<p>13</p> <p>NON LECTIVO</p>
<p>16</p> <p>Xudías verdes con tomate Lacón a galega logur desnatado e pan</p>	<p>17</p> <p>Espirais a napolitana Delicias de bacallau con ensalada de leituga e cenoria Froita e pan integral</p>	<p>18</p> <p>Garavanzos estofados Tortilla francesa con pisto Froita e pan</p>	<p>19</p> <p>Patacas a rioxana Polo asado con tomiño con ensalda de leituga e tomate Froita e pan</p>	<p>20</p> <p>Lentellas estofadas con arroz integral e quinoa Filete de merluza a plancha con dados de cenoria e cabaciña Froita e pan</p>
<p>23</p> <p>Crema de espinacas Polo a barbacoa con ensalada de leituga e cenoria Froita e pan</p>	<p>24</p> <p>Arroz tres delicias (sen ovo) Xarda a plancha con champiñons salteados Froita e pan integral</p>	<p>25</p> <p>Fabas brancas estofadas Tortilla francesa con queixo con ensalada de leituga e millo Froita e pan</p>	<p>26</p> <p>Crema de cenoria e mazá Abadexo a donostiarra con arroz logur desnatado e pan</p>	<p>27</p> <p>Salteado de brócoli con patacas Pasta con boloñesa de tenreira Froita e pan</p>
<p>30</p>	<p>31</p>			

Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
2 Lentellas estofadas (cabaciña, tomate, pemento e pataca) Tortilla de pataca o forno con ensalada de leituga e queixo logur natural e pan	3 Patacas estofadas Polo asado o romeu con ensalada de leituga logur natural e pan integral	4 Vichyssoise de garavanzos Xarda a plancha con cabaciña salteada logur natural e pan	5 Crema de verduras Lomo en salsa con patacas o vapor logur natural e pan	6 Paella de verduras Filete de merluza o forno con champiñons salteados logur natural e pan
9 Salteado de minestra de verduras o allo tostado Filete de tenreira con cabaciña salteada logur natural e pan	10 Fabas estofadas con verduras Abadexo a griega con ensalada de leituga, pemento e olivas negras logur natural e pan integral	11 Macarróns salteados Tortilla francesa con atún con ensalada de leituga logur natural e pan	12 FESTIVO	13 NON LECTIVO
16 Xudías verdes con tomate Lomo a plancha logur natural e pan	17 Espirais salteados Abadexo a plancha con ensalada de leituga logur natural e pan integral	18 Garavanzos estofados Tortilla francesa con cabaciña salteada logur natural e pan	19 Patacas a rioxana Polo asado con tomiño con ensalda de leituga logur natural e pan	20 Lentellas estofadas con arroz integral e quinoa Filete de merluza a plancha con cabaciña salteada logur natural e pan
23 Crema de espinacas Polo asado con ensalada de leituga logur natural e pan	24 Arroz cocido Xarda a plancha con champiñons salteados logur natural e pan integral	25 Fabas brancas salteadas Tortilla francesa con queixo con ensalada de leituga e millo logur natural e pan	26 Crema de cabaciña Abadexo a donostiarra con arroz logur natural e pan	27 Salteado de brócoli con patacas Pasta (sen gluten) logur natural e pan
30	31			

Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
<p>2</p> <p>Lentellas con chourizo (cebola, cenoria, pemento, pataca, e pimentón) Tortilla de pataca o forno con ensalada de leituga e queixo Froita e pan</p>	<p>3</p> <p>Patacas estofadas Polo asado o romeu con ensalada de leituga e tomate Froita e pan integral</p>	<p>4</p> <p>Vichyssoise de garavanzos Xarda a plancha con cenoria salteada Froita e pan</p>	<p>5</p> <p>Crema de verduras Tenreira a xardineira con patacas o vapor logur e pan</p>	<p>6</p> <p>Paella de verduras Filete de merluza o forno con champiñons salteados Froita e pan</p>
<p>9</p> <p>Salteado de minestra de verduras o allo tostado Tenreira a xardineira con cabaciña salteada Froita e pan</p>	<p>10</p> <p>Fabas estofadas con verduras Abadexo a griega con ensalada de leituga, pemento e olivas negras Froita e pan integral</p>	<p>11</p> <p>Macarróns o pesto Tortilla francesa con atún con ensalada de leituga e cenoria logur e pan</p>	<p>12</p> <p>FESTIVO</p>	<p>13</p> <p>NON LECTIVO</p>
<p>16</p> <p>Xudías verdes con tomate Tenreira a xardineira logur e pan</p>	<p>17</p> <p>Espirais a napolitana Delicias de bacallau con ensalada de leituga e cenoria Froita e pan integral</p>	<p>18</p> <p>Garavanzos estofados Tortilla francesa con pisto Froita e pan</p>	<p>19</p> <p>Patacas a rioxana Polo asado con tomiño con ensalda de leituga e tomate Froita e pan</p>	<p>20</p> <p>Lentellas estofadas con arroz integral e quinoa Filete de merluza a plancha con dados de cenoria e cabaciña Froita e pan</p>
<p>23</p> <p>Crema de espinacas Polo a barbacoa con ensalada de leituga e cenoria Froita e pan</p>	<p>24</p> <p>Arroz tres delicias (sen ovo) Xarda a plancha con champiñons salteados Froita e pan integral</p>	<p>25</p> <p>Fabas brancas estofadas Tortilla francesa con queixo con ensalada de leituga e millo Froita e pan</p>	<p>26</p> <p>Crema de cenoria e mazá Abadexo a donostiarra con arroz logur e pan</p>	<p>27</p> <p>Salteado de brócoli con patacas Pasta con boloñesa de tenreira Froita e pan</p>
<p>30</p>	<p>31</p>			

Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
<p>2</p> <p>Lentellas con chourizo (cebola, cenoria, pemento, pataca, e pimentón) Tortilla de pataca o forno con ensalada de leituga e queixo Froita e pan</p>	<p>3</p> <p>Patacas estofadas Polo asado o romeu con ensalada de leituga e tomate Froita e pan integral</p>	<p>4</p> <p>Vichyssoise de garavanzos Xarda a plancha con cenoria salteada Froita e pan</p>	<p>5</p> <p>Crema de verduras Lomo en salsa con patacas o vapor logur e pan</p>	<p>6</p> <p>Paella de verduras Filete de merluza o forno con champiñons salteados Froita e pan</p>
<p>9</p> <p>Salteado de minestra de verduras o allo tostado Albóndegas en salsa con cabaciña salteada Froita e pan</p>	<p>10</p> <p>Fabas estofadas con verduras Abadexo a griega con ensalada de leituga, pemento e olivas negras Froita e pan integral</p>	<p>11</p> <p>Macarróns o pesto Tortilla francesa con atún con ensalada de leituga e cenoria logur e pan</p>	<p>12</p> <p>FESTIVO</p>	<p>13</p> <p>NON LECTIVO</p>
<p>16</p> <p>Xudías verdes con tomate Lacón a galega logur e pan</p>	<p>17</p> <p>Espirais a napolitana Delicias de bacallau con ensalada de leituga e cenoria Froita e pan integral</p>	<p>18</p> <p>Garavanzos estofados Tortilla francesa con pisto Froita e pan</p>	<p>19</p> <p>Patacas a rioxana Polo asado con tomiño con ensalda de leituga e tomate Froita e pan</p>	<p>20</p> <p>Lentellas estofadas con arroz integral e quinoa Filete de merluza a plancha con dados de cenoria e cabaciña Froita e pan</p>
<p>23</p> <p>Crema de espinacas Polo a barbacoa con ensalada de leituga e cenoria Froita e pan</p>	<p>24</p> <p>Arroz tres delicias (sen ovo) Xarda a plancha con champiñons salteados Froita e pan integral</p>	<p>25</p> <p>Fabas brancas estofadas Tortilla francesa con queixo con ensalada de leituga e millo Froita e pan</p>	<p>26</p> <p>Crema de cenoria e mazá Abadexo a donostiarra con arroz logur e pan</p>	<p>27</p> <p>Salteado de brócoli con patacas Pasta con boloñesa de tenreira Froita e pan</p>
<p>30</p>	<p>31</p>			

Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
<p>2</p> <p>Lentellas con chourizo (cebola, cenoria, pemento, pataca, e pimentón) Tortilla de pataca o forno con ensalada de leituga e queixo logur e pan</p>	<p>3</p> <p>Patacas estofadas Polo asado o romeu con ensalada de leituga e tomate logur e pan integral</p>	<p>4</p> <p>Vichyssoise de garavanzos Xarda a plancha con cenoria salteada logur e pan</p>	<p>5</p> <p>Crema de verduras Lomo en salsa con patacas o vapor logur e pan</p>	<p>6</p> <p>Paella de verduras Filete de merluza o forno con champiñons salteados logur e pan</p>
<p>9</p> <p>Salteado de minestra de verduras o allo tostado Albóndegas en salsa con cabaciña salteada logur e pan</p>	<p>10</p> <p>Fabas estofadas con verduras Abadexo a griega con ensalada de leituga, pemento e olivas negras logur e pan integral</p>	<p>11</p> <p>Macarróns o pesto Tortilla francesa con atún con ensalada de leituga e cenoria logur e pan</p>	<p>12</p> <p>FESTIVO</p>	<p>13</p> <p>NON LECTIVO</p>
<p>16</p> <p>Xudías verdes con tomate Lacón a galega logur e pan</p>	<p>17</p> <p>Espirais a napolitana Delicias de bacallau con ensalada de leituga e cenoria logur e pan integral</p>	<p>18</p> <p>Garavanzos estofados Tortilla francesa con pisto logur e pan</p>	<p>19</p> <p>Patacas a rioxana Polo asado con tomiño con ensalda de leituga e tomate logur e pan</p>	<p>20</p> <p>Lentellas estofadas con arroz integral e quinoa Filete de merluza a plancha con dados de cenoria e cabaciña logur e pan</p>
<p>23</p> <p>Crema de espinacas Polo a barbacoa con ensalada de leituga e cenoria logur e pan</p>	<p>24</p> <p>Arroz tres delicias (sen ovo) Xarda a plancha con champiñons salteados logur e pan integral</p>	<p>25</p> <p>Fabas brancas estofadas Tortilla francesa con queixo con ensalada de leituga e millo logur e pan</p>	<p>26</p> <p>Crema de cenoria e mazá Abadexo a donostiarra con arroz logur e pan</p>	<p>27</p> <p>Salteado de brócoli con patacas Pasta con boloñesa de tenreira logur e pan</p>
<p>30</p>	<p>31</p>			

MES:

ESCOLA

Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
2 Fabas estofadas (cebola, cenoria, pemento, pataca, e pimentón) Tortilla de pataca o forno con ensalada de leituga e queixo Froita e pan (sen gluten)	3 Patacas estofadas Polo asado o romeu con ensalada de leituga e tomate Froita e pan (sen gluten)	4 Vichyssoise de garavanzos Xarda a plancha con cenoria salteada Froita e pan (sen gluten)	5 Crema de verduras Lomo en salsa con patacas o vapor logur e pan (sen gluten)	6 Paella de verduras Filete de merluza o forno con champiñons salteados Froita e pan (sen gluten)
9 Salteado de minestra de verduras o allo tostado Albóndegas en salsa con cabaciña salteada Froita e pan (sen gluten)	10 Fabas estofadas con verduras Abadexo a griega con ensalada de leituga, pemento e olivas negras Froita e pan (sen gluten)	11 Pasta (sen gluten) o pesto Tortilla francesa con atún con ensalada de leituga e cenoria logur e pan (sen gluten)	12 FESTIVO	13 NON LECTIVO
16 Xudías verdes con tomate Lacón a galega logur e pan (sen gluten)	17 Pasta (sen gluten) a napolitana Delicias de bacallau con ensalada de leituga e cenoria Froita e pan (sen gluten)	18 Garavanzos estofados Tortilla francesa con pisto Froita e pan (sen gluten)	19 Patacas a rioxana Polo asado con tomiño con ensalda de leituga e tomate Froita e pan (sen gluten)	20 Fabas estofadas Filete de merluza a plancha con dados de cenoria e cabaciña Froita e pan (sen gluten)
23 Crema de espinacas Polo a barbacoa con ensalada de leituga e cenoria Froita e pan (sen gluten)	24 Arroz tres delicias (sen ovo) Xarda a plancha con champiñons salteados Froita e pan (sen gluten)	25 Fabas brancas estofadas Tortilla francesa con queixo con ensalada de leituga e millo Froita e pan (sen gluten)	26 Crema de cenoria e mazá Abadexo a donostiarra con arroz logur e pan (sen gluten)	27 Salteado de brócoli con patacas Pasta (sen gluten) napolitana Froita e pan (sen gluten)
30	31			

Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
<p>2</p> <p>Lentellas con chourizo (cebola, cenoria, pemento, pataca, e pimentón) Tortilla de pataca o forno con ensalada de leituga e millo Froita e pan</p>	<p>3</p> <p>Patacas estofadas Polo asado o romeu con ensalada de leituga e tomate Froita e pan integral</p>	<p>4</p> <p>Vichyssoisse de garavanzos Xarda a plancha con cenoria salteada Froita e pan</p>	<p>5</p> <p>Crema de verduras Lomo en salsa con patacas o vapor logur de soia e pan</p>	<p>6</p> <p>Paella de verduras Filete de merluza o forno con champiñons salteados Froita e pan</p>
<p>9</p> <p>Salteado de minestra de verduras o allo tostado Albóndegas en salsa con cabaciña salteada Froita e pan</p>	<p>10</p> <p>Fabas estofadas con verduras Abadexo a griega con ensalada de leituga, pemento e olivas negras Froita e pan integral</p>	<p>11</p> <p>Macarróns con tomate Tortilla francesa con atún con ensalada de leituga e cenoria logur e pan</p>	<p>12</p> <p>FESTIVO</p>	<p>13</p> <p>NON LECTIVO</p>
<p>16</p> <p>Xudías verdes con tomate Lacón a galega logur de soia e pan</p>	<p>17</p> <p>Espirais a napolitana Delicias de bacallau con ensalada de leituga e cenoria Froita e pan integral</p>	<p>18</p> <p>Garavanzos estofados Tortilla francesa con pisto Froita e pan</p>	<p>19</p> <p>Patacas a rioxana Polo asado con tomiño con ensalda de leituga e tomate Froita e pan</p>	<p>20</p> <p>Lentellas estofadas con arroz integral e quinoa Filete de merluza a plancha con dados de cenoria e cabaciña Froita e pan</p>
<p>23</p> <p>Crema de espinacas Polo a barbacoa con ensalada de leituga e cenoria Froita e pan</p>	<p>24</p> <p>Arroz tres delicias (sen ovo) Xarda a plancha con champiñons salteados Froita e pan integral</p>	<p>25</p> <p>Fabas brancas estofadas Tortilla francesa con ensalada de leituga e millo Froita e pan</p>	<p>26</p> <p>Crema de cenoria e mazá Abadexo a donostiarra con arroz logur de soia e pan</p>	<p>27</p> <p>Salteado de brócoli con patacas Pasta con boloñesa de tenreira Froita e pan</p>
<p>30</p>	<p>31</p>			

Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
2 Lentellas con chourizo (cebola, cenoria, pemento, pataca, e pimentón) Lomo a plancha con ensalada de leituga e queixo Froita e pan	3 Patacas estofadas Polo asado o romeu con ensalada de leituga e tomate Froita e pan integral	4 Vichyssoise de garavanzos Xarda a plancha con cenoria salteada Froita e pan	5 Crema de verduras Lomo en salsa con patacas o vapor logur e pan	6 Paella de verduras Filete de merluza o forno con champiñons salteados Froita e pan
9 Salteado de minestra de verduras o allo tostado Albóndegas en salsa con cabaciña salteada Froita e pan	10 Fabas estofadas con verduras Abadexo a griega con ensalada de leituga, pemento e olivas negras Froita e pan integral	11 Pasta (sen ovo) o pesto Peituga de polo a plancha con ensalada de leituga e cenoria logur e pan	12 FESTIVO	13 NON LECTIVO
16 Xudías verdes con tomate Lacón a galega logur e pan	17 Pasta (sen ovo) napolitana Abadexo a plancha con ensalada de leituga e cenoria Froita e pan integral	18 Garavanzos estofados Lomo a plancha con pisto Froita e pan	19 Patacas a rioxana Polo asado con tomiño con ensalda de leituga e tomate Froita e pan	20 Lentellas estofadas con arroz integral e quinoa Filete de merluza a plancha con dados de cenoria e cabaciña Froita e pan
23 Crema de espinacas Polo a barbacoa con ensalada de leituga e cenoria Froita e pan	24 Arroz tres delicias (sen ovo) Xarda a plancha con champiñons salteados Froita e pan integral	25 Fabas brancas estofadas Lomo a plancha con ensalada de leituga e millo Froita e pan	26 Crema de cenoria e mazá Abadexo a donostiarra con arroz logur e pan	27 Salteado de brócoli con patacas Pasta (sen ovo) Froita e pan
30	31			

Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
2 Lentellas con chourizo (cebola, cenoria, pemento, pataca, e pimentón) Lomo a plancha con ensalada de leituga e millo Froita e pan	3 Patacas estofadas Polo asado o romeu con ensalada de leituga e tomate Froita e pan integral	4 Vichyssoise de garavanzos Xarda a plancha con cenoria salteada Froita e pan	5 Crema de verduras Lomo en salsa con patacas o vapor logur de soia e pan	6 Paella de verduras Filete de merluza o forno con champiñons salteados Froita e pan
9 Salteado de minestra de verduras o allo tostado Albóndegas en salsa con cabaciña salteada Froita e pan	10 Fabas estofadas con verduras Abadexo a griega con ensalada de leituga, pemento e olivas negras Froita e pan integral	11 Pasta (sen ovo) con tomate Peituga de polo a plancha con ensalada de leituga e cenoria logur de soia e pan	12 FESTIVO	13 NON LECTIVO
16 Xudías verdes con tomate Lacón a galega logur de soia e pan	17 Pasta (sen ovo) napolitana Abadexo a plancha con ensalada de leituga e cenoria Froita e pan integral	18 Garavanzos estofados Lomo a plancha con pisto Froita e pan	19 Patacas a rioxana Polo asado con tomiño con ensalda de leituga e tomate Froita e pan	20 Lentellas estofadas con arroz integral e quinoa Filete de merluza a plancha con dados de cenoria e cabaciña Froita e pan
23 Crema de espinacas Polo a barbacoa con ensalada de leituga e cenoria Froita e pan	24 Arroz tres delicias (sen ovo) Xarda a plancha con champiñons salteados Froita e pan integral	25 Fabas brancas estofadas Lomo a plancha con ensalada de leituga e millo Froita e pan	26 Crema de cenoria e mazá Abadexo a donostiarra con arroz logur de soia e pan	27 Salteado de brócoli con patacas Pasta (sen ovo) Froita e pan
30	31			

MES:

ESCOLA

Luns

Martes

Mércores

Xoves

Venres

<p>2</p> <p>Lentellas con chourizo (cebola, cenoria, pemento, pataca, e pimentón) Lomo a plancha con ensalada de leituga e queixo Froita e pan</p>	<p>3</p> <p>Patacas estofadas Polo asado o romeu con ensalada de leituga e tomate Froita e pan integral</p>	<p>4</p> <p>Vichyssoise de garavanzos Xarda a plancha con cenoria salteada Froita e pan</p>	<p>5</p> <p>Crema de verduras Lomo en salsa con patacas o vapor logur e pan</p>	<p>6</p> <p>Paella de verduras Filete de merluza o forno con champiñons salteados Froita e pan</p>
<p>9</p> <p>Salteado de minestra de verduras o allo tostado Albóndegas en salsa con cabaciña salteada Froita e pan</p>	<p>10</p> <p>Fabas estofadas con verduras Abadexo a griega con ensalada de leituga, pemento e olivas negras Froita e pan integral</p>	<p>11</p> <p>Pasta (sen ovo) o pesto Peituga de polo a plancha con ensalada de leituga e cenoria logur e pan</p>	<p>12</p> <p>FESTIVO</p>	<p>13</p> <p>NON LECTIVO</p>
<p>16</p> <p>Xudías verdes con tomate Lacón a galega logur e pan</p>	<p>17</p> <p>Pasta (sen ovo) napolitana Abadexo a plancha con ensalada de leituga e cenoria Froita e pan integral</p>	<p>18</p> <p>Garavanzos estofados Lomo a plancha con pisto Froita e pan</p>	<p>19</p> <p>Patacas a rioxana Polo asado con tomiño con ensalda de leituga e tomate Froita e pan</p>	<p>20</p> <p>Lentellas estofadas con arroz integral e quinoa Filete de merluza a plancha con dados de cenoria e cabaciña Froita e pan</p>
<p>23</p> <p>Crema de espinacas Polo a barbacoa con ensalada de leituga e cenoria Froita e pan</p>	<p>24</p> <p>Arroz tres delicias (sen ovo) Xarda a plancha con champiñons salteados Froita e pan integral</p>	<p>25</p> <p>Fabas brancas estofadas Lomo a plancha con ensalada de leituga e millo Froita e pan</p>	<p>26</p> <p>Crema de cenoria e mazá Abadexo a donostiarra con arroz logur e pan</p>	<p>27</p> <p>Salteado de brócoli con patacas Pasta (sen ovo) Froita e pan</p>
<p>30</p>	<p>31</p>			

MES:

ESCOLA

Luns

Martes

Mércores

Xoves

Venres

<p>2</p> <p>Lentellas estofadas con verduras Tortilla de pataca o forno con ensalada de leituga e queixo Froita e pan</p>	<p>3</p> <p>Patacas estofadas Xudías verdes con ensalada de leituga e tomate Froita e pan integral</p>	<p>4</p> <p>Vichyssoisse de garavanzos Verduras salteadas con cenoria salteada Froita e pan</p>	<p>5</p> <p>Crema de verduras Fabas estofadas con verduras con patacas ao vapor logur e pan</p>	<p>6</p> <p>Paella de verduras Tortilla francesa con champiñons salteados Froita e pan</p>
<p>9</p> <p>Salteado de minestra de verduras o allo tostado Tortilla francesa con cabaciña salteada Froita e pan</p>	<p>10</p> <p>Fabas estofadas con verduras Verduras salteadas con ensalada de leituga, pemento e olivas negras Froita e pan integral</p>	<p>11</p> <p>Macarróns o pesto Tortilla francesa con ensalada de leituga e cenoria logur e pan</p>	<p>12</p> <p>FESTIVO</p>	<p>13</p> <p>NON LECTIVO</p>
<p>16</p> <p>Xudías verdes con tomate Tortilla francesa logur e pan</p>	<p>17</p> <p>Espirais a napolitana Menestra de verduras con ensalada de leituga e cenoria Froita e pan integral</p>	<p>18</p> <p>Garavanzos estofados Tortilla francesa con pisto Froita e pan</p>	<p>19</p> <p>Patacas a rioxana Chícharos salteados con ensalda de leituga e tomate Froita e pan</p>	<p>20</p> <p>Lentellas estofadas con arroz integral e quinoa Ensaalda completa con dados de cenoria e cabaciña Froita e pan</p>
<p>23</p> <p>Crema de espinacas Tortilla francesa con ensalada de leituga e cenoria Froita e pan</p>	<p>24</p> <p>Arroz tres delicias (sen ovo) Xudías verdes a plancha con champiñons salteados Froita e pan integral</p>	<p>25</p> <p>Fabas brancas estofadas Tortilla francesa con queixo con ensalada de leituga e millo Froita e pan</p>	<p>26</p> <p>Crema de cenoria e mazá Garavanzos salteados con arroz logur e pan</p>	<p>27</p> <p>Salteado de brócoli con patacas Pasta con salasa de tomate Froita e pan</p>
<p>30</p>	<p>31</p>			