



# Menú mensual

## Outubro '23

<i>luns</i>	<i>martes</i>	<i>mércores</i>	<i>xoves</i>	<i>venres</i>
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
1 Ensalada de tomate 2 Revolto de ovo con espina- cas 3 Froita de tempada	1 Arroz tres delicias 2 Polo guisado con verduras 3 Froita de tempada	1 Ensalada de garavanzos 2 Fideuá de verduras 3 Froita de tempada	1 Ensalada de pasta 2 Merluza en salsa verde 3 Froita con queixo fresco	1 Brócoli gratinado 2 Patacas guisadas con ter- neira 3 Froita de tempada
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
1 Ensalada verde con cenoria e tomate 2 Xudías con pataca, allada e ovo cocido 3 Froita e pan integral	1 Acelgas con allada 2 Guiso de peixe con pataca 3 Froita e pan integral	1 Sopa de pasta integral e verduras 2 Tenreira guisada con patacas e leituga 3 Froita		1 Crema de cabaciña 2 Peixe a prancha en base de verduras e arroz integral 3 logur natural e pan integral
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
1 Crema de cenoria 2 Peixe con salsa verde e pataca cocida 3 Froita e pan integral	1 Ensalada verde con froita de tempada 2 Tortilla de pataca e cabaciña 3 Froita e pan integral	1 Espinacas con allada 2 Pavo con salsa de verduras e arroz integral 3 Froita e pan integral	1 Ensalada con garavanzos 2 Macarróns integrais con brócoli e queixo 3 Froita e pan integral	1 Ensalada verde con cebola e olivas 2 Guiso de choupa con verduras e pataca 3 logur natural e pan integral
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
1 Crema de porro 2 Ensalada de arroz integral con ovo cocido 3 Froita e pan integral	1 Brócoli con allada 2 Peixe azul ao forno con pataca e ensalada verde 3 Froita e pan integral	1 Ensalada verde con tomate e millo 2 Costela de porco guisada con patacas 3 Froita e pan integral	1 Fabas estofadas con verduras 2 Paella con verduras 3 Froita e pan integral	1 Ensalada de pasta integral 2 Peixe cocido con verduras 3 logur natural e pan integral
<b>30</b>	<b>31</b>	 <p>O menú da primeira semana de outubro está totalmente financiada pola Asociación de Desenvolvemento Galicia Suroeste-Eu Rural, a través do programa Rede Ecocomedores. Os produtos consumidos son ecolóxicos e de proximidade.</p> 		
1 Xudías con ovo cocido 2 Lentellas vexetais 3 Froita e pan integral	1 Ensalada rusa 2 Polo ao forno con guarnición vexetal 3 Froita e pan integral			