

MENÚ OUTUBRO 2023

LUNS

2

Xoubas con tomate
Espagete á carbonara

Froita

9

Menestra de verduras
Macarróns con atún

Froita

16

Brocolí con allada
Fideos con carne

Froita

23

Coliflor á galega
Espagete á boloñesa

Froita

30

Verduras salteadas
Macarróns con xamón e cogumelos

Froita

MARTES

3

Coliflor á galega
Polo ao forno con arroz

Froita

10

Ensalada grega
Guiso de carne con patacas

Froita

17

Sopa de verduras
Tortilla con ensalada

Froita

24

Cogumelos ao aliño
Bistés gratinados con queixo con pataca cocida

Froita

31

Ovos recheos
Tenreira asada con patacas amarelas

Froita

MÉRCORES

4

Ensaladilla rusa
Peixe á prancha con ensalada

Lácteo

11

Lentellas vexetais
Peixe á prancha con ensalada

Lácteo

18

Menestra de ovo
Caldeirada de peixe

Lácteo

25

Potaxe de garavanzos
Peixe á prancha con ensalada

Lácteo

XOVES

5

Chícharos salteados
Solombo á prancha con pataca cocida

Froita

12

FESTIVO

19

Xudías salteadas
Albóndegas con arroz

Froita

26

Revolto de espinacas
Raxo de polo con pataca cocida

Froita

VENRES

6

Crema de cabaza
Luras na súa tinta

Lácteo

13

FESTIVO

20

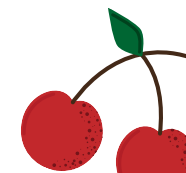
Ensalada de pasta
Peixe á prancha con ensalada

Lácteo

27

Crema de verduras
Arroz mariñeiro

Lácteo





SABÍAS QUE...



OS ESQUIÓS NUNCA CHEGAN A ATOPAR TODAS AS NOCES QUE RECOLECTAN DURANTE O OUTONO. SOBRE O 74% CHEGAN A QUEDAR OCULTAS PARA SEMPRE.



O OUTONO XA CHEGOU,
AS FOLLIÑAS CAEN,
AS FOLLIÑAS CAEN
E CAMBIAN DE COR.

