

## MENÚ ESCOLAR: OUTUBRO 2023

DÍA	MENÚ	ACLARACIÓNS
		
<b>LUNS</b> 2	Crema de verduras	Patacas, porro, calabacíns, verduras
	Ovos fritos con arroz	<b>Ovo</b> , arroz
	Froita	Froita de tempada
<b>MARTES</b> 3	Ensalada de garavanzos	Garavanzos, leituga, tomate, remolacha, cebola, <b>ovo</b>
	Albóndigas con arroz	Carne picada, <b>ovo</b> , arroz
	Froita	Froita de tempada
<b>MÉRCORES</b> 4	Caldo galego	Pezuño, osos salados, unto, chourizo, repolo, patacas
	Peixe do día	Peixe
	Froita	Froita de tempada
<b>XOVES</b> 5	Sopa de pasta	Caldo, polo, pasta
	Churrasco con patacas e ensalada	Carne de porco, chourizo, patacas, tomate, leituga, cebola
	Iogurt	Iogurt
<b>VENRES</b> 6	Potaxe de alubias	Alubias, chourizo, pezuño, cebola
	Peixe do día	Peixe
	Froita	Froita de tempada
<b>LUNS</b> 9	Lentellas estofadas	Pezuño, osos salados, unto, chourizo, lentellas, repolo, patacas
	Tortilla francesa con arroz	<b>Ovo</b> , arroz
	Froita	Froita de tempada
<b>MARTES</b> 10	Caldo galego	Pezuño, osos salados, unto, chourizo, repolo, patacas
	Lasaña de carne	Pasta, carne
	Froita	Froita de tempada
<b>MÉRCORES</b> 11	Crema de verduras	Patacas, porro, calabacíns, verduras
	Luras fritidas con arroz	Luras, arroz
	Froita	Froita de tempada
<b>XOVES</b> 12	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>
<b>VENRES</b> 13	<b>DÍA NON LECTIVO.</b>	<b>DÍA NON LECTIVO.</b>
<b>LUNS</b> 16	Caldo galego	Pezuño, osos salados, unto, chourizo, repolo, patacas
	Tortilla española	<b>Ovo</b> , patacas, cebola, leituga, tomate
	Froita	Froita de tempada
<b>MARTES</b> 17	Arroz con verduras	Arroz, pemento, alcachofa, chourizo
	Peixe do día	Peixe
	Iogurt	Iogurt
<b>MÉRCORES</b> 18	Meixillóns ao vapor	meixillóns
	Filete de ternera con ensalada	Carne de ternera, tomate, leituga, cebola
	Froita	Froita de tempada
<b>XOVES</b> 19	Crema de cenorias	Patacas, porro, cenoria, verduras
	Polo asado con patacas	Polo, patacas
	Froita	Froita de tempada

<b>VENRES</b> <b>20</b>	Menestra de verduras	Xudías, tomate, chourizo, pataca, cebola
	Fidegúa	Pasta, carne, peixe
	Froita	Froita de tempada
<b>LUNS</b> <b>23</b>	Lentellas estofadas	Pezuño, osos salados, unto, chourizo, lentellas, repolo, patacas
	Tortilla de espinacas	<b>Ovo</b> , espinacas
	Froita	Froita de tempada
<b>MARTES</b> <b>24</b>	Sopa de pasta	Caldo, polo, pasta
	Hamburguesa con patacas	Carne picada, <b>ovo</b> , patacas
	Froita	Froita de tempada
<b>MÉRCORES</b> <b>25</b>	Ensalada de garavanzos	Garavanzos, leituga, tomate, remolacha, cebola, <b>ovo</b>
	Peixe do día	Peixe
	Froita	Froita de tempada
<b>XOVES</b> <b>26</b>	Caldo galego	Pezuño, osos salados, unto, chourizo, repolo, patacas
	Xamón asado con puré de patacas	Xamón, patacas
	Froita	Froita de tempada
<b>VENRES</b> <b>27</b>	Macarrones con tomate	Pasta, tomate
	Paella	Pasta, carne, peixe
	Froita	Froita de tempada
<b>LUNS</b> <b>30</b>	Garavanzos estofados	Pezuño, osos salados, unto, chourizo, garavanzos repolo, patacas
	Tortilla francesa con arroz	<b>Ovo</b> , arroz
	Froita	Froita de tempada
<b>MARTES</b> <b>31</b>	Ensalada de garavanzos	Garavanzos, leituga, tomate, remolacha, cebola, <b>ovo</b>
	Macarrones á boloñesa	Pasta, carne picada
	Froita	Froita de tempada