# MENÚ ESCOLAR
## OUTUBRO 2023

| LUNS | MARTES | MÉRCORES | XOVES | VENRES |
|---|---|---|---|---|
| 2<br>Lentellas<br>Macarróns con atún<br>Froita de tempada | 3<br>Revolto de espinacas<br>Guiso de pavo<br>Iogur | 4<br>Sopa de letras<br>Bacallao ao forno con patacas<br>Froita de tempada | 5<br>Sardiñas con tomate<br>Albóndegas con arroz<br>Iogur | 6<br>Potaxe de garavanzos<br>Tortilla francesa con ensalada de tomate<br>Froita de tempada |
| 9<br>Sopa de letras<br>Brócoli con patacas, chourizo e ovo cocido<br>Froita de tempada | 10<br>Crema de verduras<br>Peituga de polo á prancha con ensalada<br>Iogur | 11<br>Chícharos con xamón<br>Macarróns con atún<br>Froita de tampada | 12<br>FESTIVO | 13<br>DÍA NON LECTIVO |
| 16<br>Empanadillas de atún<br>Arroz tres delicias<br>Froita de tempada | 17<br>Fabada<br>Richada con patacas cocidas<br>Iogur | 18<br>Lentellas<br>Merluza á prancha con ensalada de leituga e tomate<br>Froita de tempada | 19<br>Sopa de letras<br>Lacón asado con cuscús<br>Iogur | 20<br>Revolto de espinacas e cogumelos<br>Macarróns á boloñesa<br>Froita de tempada |
| 23<br>Fabada<br>Espaguettes con atún<br>Froita de tempada | 24<br>Chícharos con xamón<br>Polo ao forno con patacas<br>Petit Suisse | 25<br>Lentellas<br>Lirios rebozados con ensalada de tomate e leituga<br>Froita de tempada | 26<br>Sopa de letras<br>Churraco con patacas fritidas<br>Iogur | 27<br>Revolto de setas<br>Guiso de luras con verduriñas<br>Froita de tempada |
| 30<br>Crema de verduras<br>Pizza<br>Froita de tempada | 31<br>FESTA INTERNACIONAL: ESPECIAL MÉXICO | | | |

REFRÁN: As coles sementadas en outono son as mellores para o seu dono.

CEIP PLURILINGÜE DE CERDEIRIÑAS