


LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30/10/2023	31/10/2023	01/11/2023	02/11/2023	03/11/2023
			QUEIXO FRESCO CON NOCES	VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL
		FESTIVO	PAN FRESCO DO DÍA	COPOS DE MILLO
			ZUME LARANXA FRESCA NATURAL	MAZÁ
			ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA	
06/11/2023	07/11/2023	08/11/2023	09/11/2023	10/11/2023
VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL	VASO DE LEITE CON CACAO	QUEIXO FRESCO	IOGUR NATURAL	IOGUR NATURAL
PAN FRESCO DO DÍA	CEREALES DE ARROZ	PAN FRESCO DO DÍA	BOLACHAS TIPO MARÍA	PAN FRESCO DO DÍA
PERA	PLÁTANO	ZUME LARANXA FRESCA NATURAL	MANDARINA	KIWI
ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA		ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA		ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA
13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023
IOGUR NATURAL	VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL	QUEIXO FRESCO	VASO DE LEITE CON CACAO	IOGUR NATURAL
PAN FRESCO DO DÍA	BOLACHAS TIPO MARÍA	PAN FRESCO DO DÍA	COPOS DE MILLO	BOLACHAS TIPO MARÍA
MAZÁ	PLÁTANO	KIWI	PERA	ZUME LARANXA FRESCA NATURAL
ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA		ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA		
20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023
IOGUR NATURAL	VASO DE LEITE CON CACAO	VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL	IOGUR NATURAL	VASO DE LEITE CON CACAO
COPOS DE MILLO	BOLACHAS TIPO MARÍA	PAN FRESCO DO DÍA	COPOS DE TRIGO	PAN FRESCO DO DÍA
KIWI	ZUME LARANXA FRESCA NATURAL	PERA	PLÁTANO	MANDARINA
		ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA		ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA
27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
IOGUR NATURAL	VASO DE LEITE CON CACAO	IOGUR NATURAL	QUEIXO FRESCO CON NOCES	
BOLACHAS TIPO MARÍA	PAN FRESCO DO DÍA	COPOS DE TRIGO	PAN FRESCO DO DÍA	
PLÁTANO	PERA	MAZA	ZUME LARANXA FRESCA NATURAL	
	ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA		ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA	

LUNS				MARTES				MÉRCORES				XOVES				VENRES			
30/10/2023				31/10/2023				01/11/2023				02/11/2023				03/11/2023			
												GARAVANZOS CON ESPINACAS				TALLARINS SALTEADOS CON CHAMPIÑONS			
								FESTIVO				TORTILLA DE CABACIÑA				PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA			
												TOMATE NATURAL				BRECOL E CENORIA			
												PERA				IOGUR			
												Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
												678,05	19,56	23,35	63,1	635,81	24,16	21,72	63,46
												% VET	12%	31%	37%	% VET	15%	31%	40%
06/11/2023				07/11/2023				08/11/2023				09/11/2023				10/11/2023			
POTAXE DE LENTELLAS				CREMA DE CENORIA				GARAVANZOS CON CHOURIZO				CALDO DE GRELOS				SOPA MARAVILLA CON CABAZA			
PESCADA A MARIÑEIRA				MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL				PUCHERO DE POLO CON PATACAS				FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA				XURELO EN SALSA DE LIMON			
PATACAS O VAPOR												ARROZ				CHÍCHAROS (con patacas)			
MAZA				IOGUR				PERA				PLATANO				LARANXA			
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
647,17	22,81	18,72	92,61	710,1	27,26	29,97	112	775,19	28,09	26,41	91,12	735,84	27,71	26,31	75,49	654,65	24,38	20,38	63,38
% VET	14%	26%	57%	% VET	15%	38%	63%	% VET	14%	31%	47%	% VET	15%	32%	41%	% VET	15%	28%	39%
13/11/2023				14/11/2023				15/11/2023				16/11/2023				17/11/2023			
FABAS ESTUFADAS				 día mundial de la diabetes				CREMA DE CABAZA				SOPA DE ESTRELIÑAS				BRECOL A CASEIRA			
SAN PEDRO O FORNO				MINISTRA SALTEADA CON XAMÓN				ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE				PESCADA A ROMANA				TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS			
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO				POLO AS FINAS HERBAS CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL				ARROZ				ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS							
KIWI				MAZA				IOGUR				MANDARINA				PERA			
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
598,33	22,83	18,07	72,78	691,44	26,87	19,68	97,25	748,09	23,08	28,44	87,19	670,86	19,47	19,67	60,64	604,53	23,87	24,77	60,69
% VET	15%	27%	49%	% VET	16%	26%	56%	% VET	12%	34%	47%	% VET	12%	26%	36%	% VET	16%	37%	40%
20/11/2023				21/11/2023				22/11/2023				23/11/2023				24/11/2023			
SOPA DE CABELLIN				FABAS VEXETAIS				CREMA DE VERDURAS				ENSALADILLA CON OVO RELADO				LENTELLAS A CASEIRA			
POLO O ALLO				TORTILLA DE PATACA				GUIZO DE LURAS CON ARROZ				MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL				RABAS			
XARDIÑEIRA DE VERDURAS				LEITUGA E TOMATE												LEITUGA E MILLO			
LARANXA				IOGUR				MAZA				PERA				PLATANO			
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
603,64	22,63	20,16	72,11	747,57	28,81	25,98	87,98	609,2	19,45	19,4	96,2	713,45	27,49	29,26	100,38	609,26	23,04	18,17	81,8
% VET	15%	30%	48%	% VET	15%	31%	47%	% VET	13%	29%	63%	% VET	15%	37%	56%	% VET	15%	27%	54%
27/11/2023				28/11/2023				29/11/2023				30/11/2023				01/12/2023			
CHÍCHARO CON XAMÓN				GARAVANZOS ESTUFADOS				SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS				XUDIAS VERDES CON ALLADA E PATACA							
TAQUIÑO DE POLO GUISADO CON MACARRONS				BACALLAO GUISADO CON PATACAS				LOMBO NATURAL ADUBADO EN SALSA				PESCADA EN SALSA DE PORROS							
								PATACAS ESTUFADAS				ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS							
MANDARINA				IOGUR				KIWI				PERA							
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC				
562,86	22,25	17,79	67,82	641,13	24,28	19,06	84,27	652,39	25,45	19,75	67,3	557,46	21,2	16,88	48,5				
% VET	16%	28%	48%	% VET	15%	27%	53%	% VET	16%	27%	41%	% VET	15%	27%	35%				

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30/10/2023	31/10/2023	01/11/2023	02/11/2023	03/11/2023
		FESTIVO	GARAVANZOS CON ESPINACAS TORTILLA FRANCESA TOMATE NATURAL FROITA	TALLARINS CON CHAMPIÑONS PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA BROCOLI E CENORIA IOGUR DESNATADO
06/11/2023	07/11/2023	08/11/2023	09/11/2023	10/11/2023
POTAXE DE LENTELLAS PESCADA A MARIÑEIRA PATACAS O VAPOR FROITA	CREMA DE CENORIA TENREIRA ASADA MACARRONS SALTEADOS IOGUR DESNATADO	GARAVANZOS CON VERDURAS PUCHERO DE POLO CON PATACAS FROITA	CALDO DE GRELOS XAMON ASADO ARROZ BRANCO FROITA	SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA XURELO EN SALSA DE LIMÓN CHÍCHAROS FROITA
13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023
FABAS ESTUFADAS GALLO SAN PEDRO O FORNO ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA	MINESTRA CON XAMÓN POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS CODIÑOS SALTEADOS FROITA	CREMA DE CABAZA XAMON ASADO ARROZ BRANCO IOGUR DESNATADO	SOPA DE ESTRELIÑAS PESCADA O FORNO ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS FROITA	BRECOL A CASEIRA TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS FROITA
20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023
SOPA DE CABELLIN POLO ASADO XARDIÑEIRA FROITA	FABAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA LEITUGA E TOMATE IOGUR DESNATADO	CREMA DE VERDURAS FOGONEIRO O FORNO ARROZ BRANCO FROITA	COLIFLOR A GALEGA LOMBO ASADO MACARRONS SALTEADOS FROITA	LENTELLAS VEXETAIS XARDA A MARIÑEIRA ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA
27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
CHÍCHAROS SALTEADOS XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS MACARRONS SALTEADOS FROITA	GARAVANZOS ESTUFADOS PESCADA O FORNO CENORIA IOGUR DESNATADO	SOPA DE VERDURAS (con piñones) LOMBO ASADO PATACA GUISADA FROITA	XUDIAS CON ALLADA PESCADA EN SALSA DE PORROS ENSALADA FROITA	

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30/10/2023	31/10/2023	01/11/2023	02/11/2023	03/11/2023
		FESTIVO	GARAVANZOS CON VERDURAS TORTILLA DE CABACIÑA TOMATE NATURAL FROITA	TALLARINS CON CHAMPIÑONS PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA BROCOLI CON CENORIA IOGUR DE SOIA
06/11/2023	07/11/2023	08/11/2023	09/11/2023	10/11/2023
LENTELLAS VEXETAIS PESCADA A MARIÑEIRA PATACA O VAPOR FROITA	CREMA DE CENORIA BOLOÑESA VEXETAL MACARRONS SALTEADOS IOGUR DE SOIA	POTAXE DE GARAVANZOS PUCHERO DE POLO CON PATACAS FROITA	CALDO DE GRELOS XAMÓN ASADO EN SALSA ARROZ BRANCO FROITA	SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA XURELO EN SALSA DE LIMÓN CHÍCHAROS SALTEADOS FROITA
13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023
FABAS VEXETAIS GALLO SAN PEDRO O FORNO ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA	MINESTRA CON XAMÓN POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS CODIÑOS SALTEADOS FROITA	CREMA DE CABAZA XAMON ASADO ARROZ BRANCO IOGUR DE SOIA	SOPA DE ESTRELIÑAS FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS FROITA	BROCOLI A CASEIRA TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS FROITA
20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023
SOPA DO DIA POLO O ALLO XARDIÑEIRA FROITA	FABAS VEXETAIS TORTILLA DE PATACA LEITUGA E TOMATE IOGUR DE SOIA	CREMA DE VERDURAS GUIZO DE CALAMARES CON ARROZ FROITA	ENSALADILLA BOLOÑESA VEXETAL MACARRONS SALTEADOS FROITA	LENTELLAS A CASEIRA XARDA A MARIÑEIRA ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA
27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
CHÍCHAROS CON XAMON TAQUIÑO DE POLO GUISADO MACARRONS SALTEADOS FROITA	GARAVANZOS ESTUFADOS GUIZO DE BACALLAO CON PATACAS IOGUR DE SOIA	SOPA DE VERDURAS CON FIDEO LOMBO ASADO PATACA GUISADA FROITA	XUDIAS CON ALLADA PESCADA EN SALSA ENSALADA FROITA	

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30/10/2023	31/10/2023	01/11/2023	02/11/2023	03/11/2023
		FESTIVO	GARAVANZOS CON ESPINACAS TORTILLA DE CABACIÑA TOMATE NATURAL FROITA	TALLARINS INTEGRAIS CON CHAMPIÑONES PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA BROCOLI IOGUR
06/11/2023	07/11/2023	08/11/2023	09/11/2023	10/11/2023
LENTELLAS VEXETAIS PESCADA A MARIÑEIRA PATACAS O VAPOR FROITA	CREMA DE ESPINACAS BOLOÑESA VEXETAL MACARRONS IOGUR	POTAXE DE GARAVANZOS PUCHERO DE POLO CON PATACAS FROITA	CALDO DE GRELOS FILETE RUSO ARROZ INTEGRAL FROITA	SOPA DE VERDURAS XURELO O FORNO CHÍCHAROS SALTEADOS FROITA
13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023
FABAS VEXETAIS GALLO SAN PEDRO O FORNO ENSALADA DE LEITUGA E MILLO IOGUR	CHÍCHAROS CON XAMON POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS MACARRONS INTEGRAIS CON ALLO E PEREXIL FROITA	CREMA DE CABAZA ALBÓNDEGAS ARROZ INTEGRAL IOGUR	SOPA DE VERDURAS FILETE DE PESCADA A ROMANA ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS FROITA	BRECOL A CASEIRA TENREIRA ASADA PATACA COCIDA FROITA
20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023
SOPA DE VERDURAS POLO O ALLO PISTO DE VERDURAS FROITA	FABAS VEXETAIS TORTILLA DE PATACA LEITUGA E TOMATE IOGUR	CREMA DE VERDURAS FOGONEIRO O FORNO ARROZ INTEGRAL FROITA	COLIFLOR A GALEGA BOLOÑESA VEXETAL MACARRONS IOGUR	LENTELLAS CON CHOURIZO RABAS ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA
27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
CHICHAROS CON XAMON TAQUIÑO DE POLO GUISADO MACARRONS FROITA	GARAVANZOS ESTUFADOS BACALLAO ESTUFADO CON PATACAS IOGUR	SOPA DE VERDURAS Lombo natural adubado PATACA GUISADA FROITA	XUDIAS CON ALLADA PESCADA EN SALSA DE PORROS ENSALADA FROITA	

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30/10/2023	31/10/2023	01/11/2023	02/11/2023	03/11/2023
		FESTIVO	GARAVANZOS CON ESPINACAS TORTILLA DE CABACIÑA - IOGUR	TALLARINS SALTEADOS PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA BROCOLI E CENORIA IOGUR
06/11/2023	07/11/2023	08/11/2023	09/11/2023	10/11/2023
POTAXE DE LENTELLAS PESCADA A MARIÑEIRA PATACAS O VAPOR IOGUR	CREMA DE CENORIA MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL IOGUR	GARAVANZOS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA PATACA COCIDA IOGUR	CALDO DE GRELOS FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA ARROZ BRANCO IOGUR	SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA XURELO EN SALSA DE LIMÓN CHÍCHAROS IOGUR
13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023
FABAS ESTUFADAS GALLO SAN PEDRO O FORNO PATACA COCIDA IOGUR	MINESTRA CON XAMÓN TORTILLA FRANCESA CODIÑOS SALTEADOS IOGUR	CREMA DE CABAZA ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE ARROZ BRANCO IOGUR	SOPA DE ESTRELIÑAS FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA PURÉ DE PATACA IOGUR	BRECOL A CASEIRA TORTILLA DE PATACA IOGUR
20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023
SOPA DE CABELLIN XURELO O FORNO XARDIÑEIRA IOGUR	FABAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATACA - IOGUR	CREMA DE VERDURAS ROLIÑO PRIMAVERA ARROZ BRANCO IOGUR	CREMA DE CABACIÑA MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL IOGUR	LENTELLAS VEXETAIS XARDA A MARIÑEIRA BROCOLI CON CENORIA IOGUR
27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
CHÍCHAROS SALTEADOS MACARRONS CON TOMATE E ATÚN IOGUR	GARAVANZOS ESTUFADOS BACALAO ESTUFADO CON PATACAS IOGUR	SOPA DE VERDURAS (con piñones) TORTILLA FRANCESA PATACA GUISADA IOGUR	XUDIAS CON ALLADA PESCADA EN SALSA MACARRONS SALTEADOS IOGUR	

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30/10/2023	31/10/2023	01/11/2023	02/11/2023	03/11/2023
		FESTIVO	GARAVANZOS CON VERDURAS TORTILLA DE CABACIÑA TOMATE NATURAL FROITA	MACARRONS CON CHAMPIÑONS PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA BROCOLI CON CENORIA IOGUR
06/11/2023	07/11/2023	08/11/2023	09/11/2023	10/11/2023
FABAS VEXETAIS PESCADA A MARIÑEIRA PATACA O VAPOR FROITA	CREMA DE CENORIA CALDERETA DE TENREIRA MACARRONS IOGUR	POTAXE DE GARAVANZOS PUCHERO DE POLO CON PATACAS FROITA	CALDO DE GRELOS XAMÓN ASADO EN SALSA ARROZ BRANCO FROITA	SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA XURELO EN SALSA DE LIMÓN CHÍCHAROS SALTEADOS FROITA
13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023
FABAS VEXETAIS GALLO SAN PEDRO O FORNO ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA	MINESTRA CON XAMÓN POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL FROITA	CREMA DE CABAZA ALBÓNDEGAS ARROZ BRANCO IOGUR	SOPA DE LETRAS FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS FROITA	BROCOLI A CASEIRA TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS FROITA
20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023
SOPA DE PASTA POLO O ALLO XARDIÑEIRA FROITA	FABAS VEXETAIS TORTILLA DE PATACA LEITUGA E TOMATE IOGUR	CREMA DE VERDURAS GUIZO DE CALAMARES CON ARROZ FROITA	ENSALADILLA LOMBO EN SALSA MACARRONS FROITA	POTAXE DE GARAVANZOS XARDA A MARIÑEIRA ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA
27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
CHÍCHAROS CON XAMON TAQUIÑO DE POLO GUISADO MACARRONS FROITA	GARAVANZOS ESTUFADOS GUIZO DE BACALAO CON PATACAS IOGUR	SOPA DE VERDURAS CON FIDEO LOMBO ASADO PATACA GUISADA FROITA	XUDIAS CON ALLADA PESCADA EN SALSA ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA FROITA	

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30/10/2023	31/10/2023	01/11/2023	02/11/2023	03/11/2023
		FESTIVO	GARAVANZOS CON ESPINACAS TENREIRA ASADA TOMATE NATURAL FROITA	TALLARINS SALTEADOS PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA BROCOLI CON CENORIA IOGUR
06/11/2023	07/11/2023	08/11/2023	09/11/2023	10/11/2023
LENTELLAS VEXETAIS PESCADA A MARIÑEIRA PATACA COCIDA FROITA	CREMA DE CENORIA TENREIRA ASADA MACARRONS SALTEADOS IOGUR	GARAVANZOS CON VERDURAS PUCHERO DE POLO CON PATACAS FROITA	CALDO DE GRELOS XAMÓN ASADO ARROZ BLANCO FROITA	SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA XURELO EN SALSA DE LIMÓN CHÍCHAROS SALTEADOS FROITA
13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023
FABAS VEXETAIS GALLO SAN PEDRO O FORNO ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA	MINESTRA SALTEADA POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL FROITA	CREMA DE CABAZA XAMÓN ASADO ARROZ BLANCO IOGUR	SOPA DE ESTRELIÑAS FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA FROITA	BROCOLI A CASEIRA TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS FROITA
20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023
SOPA DE PASTA POLO ASADO XARDIÑEIRA FROITA	FABAS VEXETAIS TORTILLA DE PATATA LEITUGA E TOMATE IOGUR	CREMA DE VERDURAS GUIZO DE CALAMARES CON ARROZ FROITA	COLIFLOR A GALEGA LOMBO ASADO MACARRONS SALTEADOS FROITA	LENTELLAS VEXETAIS XARDA A MARIÑEIRA ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA
27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
CHÍCHAROS SALTEADOS XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS MACARRONS SALTEADOS FROITA	GARAVANZOS ESTUFADOS PESCADA O FORNO PATACA COCIDA IOGUR	SOPA VEXETAL LOMBO ASADO PATACA GUISADA FROITA	XUDIAS CON ALLADA PESCADA EN SALSA ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA FROITA	

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30/10/2023	31/10/2023	01/11/2023	02/11/2023	03/11/2023
		FESTIVO	GARAVANZOS CON VERDURAS TORTILLA DE CABACIÑA TOMATE NATURAL FROITA	TALLARINS CON CHAMPIÑONS PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA BROCOLI CON CENORIA IOGUR DE SOIA
06/11/2023	07/11/2023	08/11/2023	09/11/2023	10/11/2023
LENTELLAS VEXETAIS PESCADA A MARIÑEIRA PATACA O VAPOR FROITA	CREMA DE CENORIA BOLOÑESA VEXETAL MACARRONS SALTEADOS IOGUR DE SOIA	GARAVANZOS CON VERDURAS PUCHERO DE POLO CON PATACAS FROITA	CALDO DE GRELOS XAMÓN ASADO EN SALSA ARROZ BRANCO FROITA	SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA XURELO EN SALSA DE LIMÓN CHÍCHAROS SALTEADOS FROITA
13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023
FABAS VEXETAIS GALLO SAN PEDRO O FORNO ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA	MINESTRA POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS CODIÑOS SALTEADOS FROITA	CREMA DE CABAZA XAMON ASADO ARROZ BRANCO IOGUR DE SOIA	SOPA DE ESTRELIÑAS FILETE DE PESCADA A ROMANA ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS FROITA	BROCOLI A CASEIRA TORTILLA DE PATACA FROITA
20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023
SOPA DO DIA POLO O ALLO XARDIÑEIRA FROITA	FABAS VEXETAIS TORTILLA DE PATACA LEITUGA E TOMATE IOGUR DE SOIA	CREMA DE VERDURAS GUIZO DE CALAMARES CON ARROZ FROITA	COLIFLOR A GALEGA BOLOÑESA VEXETAL MACARRONS SALTEADOS FROITA	LENTELLAS VEXETAIS RABAS ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA
27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
CHÍCHAROS SALTEADOS TAQUIÑO DE POLO GUISADO MACARRONS SALTEADOS FROITA	GARAVANZOS ESTUFADOS GUIZO DE BACALLAO CON PATACAS IOGUR DE SOIA	SOPA DE VERDURAS CON FIDEO Lombo Asado PATACA GUISADA FROITA	XUDIAS CON ALLADA PESCADA EN SALSA ENSALADA FROITA	

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30/10/2023	31/10/2023	01/11/2023	02/11/2023	03/11/2023
		FESTIVO	GARAVANZOS CON ESPINACAS TORTILLA DE CABACIÑA TOMATE NATURAL FROITA	TALLARINS CON CHAMPIÑONS XAMON ASADO BROCOLI CON CENORIA IOGUR
06/11/2023	07/11/2023	08/11/2023	09/11/2023	10/11/2023
POTAXE DE LENTELLAS TENREIRA ASADA EN SALSA PATACA O VAPOR FROITA	CREMA DE CENORIA MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL IOGUR	POTAXE DE GARAVANZOS PUCHERO DE POLO CON PATACAS FROITA	CALDO DE GRELOS FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA ARROZ BRANCO FROITA	SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA LOMBO ASADO CHÍCHAROS SALTEADOS FROITA
13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023
FABAS ESTUFADAS FILETE RUSO ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA	MINESTRA CON XAMÓN POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS CODIÑOS SALTEADOS FROITA	CREMA DE CABAZA ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE ARROZ BRANCO IOGUR	SOPA DE ESTRELIÑAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS FROITA	BRECOL A CASEIRA TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS FROITA
20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023
SOPA DE CABELLIN POLO O ALLO XARDIÑEIRA FROITA	FABAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATACA LEITUGA E TOMATE IOGUR	CREMA DE VERDURAS XAMÓN ASADO EN SALSA ARROZ BRANCO FROITA	ENSALADILLA CON OVO RELADO MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL FROITA	LENTELLAS A CASEIRA TENREIRA ASADA ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA
27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
CHICHAROS CON XAMON TAQUIÑO DE POLO GUISADO CON MACARRONS FROITA	GARAVANZOS ESTUFADOS FILETE RUSO PURÉ DE PATACA IOGUR	SOPA DE VERDURAS (con piñones) LOMBO NATURAL ADUBADO PATACA GUISADA FROITA	XUDIAS CON ALLADA TORTILLA FRANCESA ENSALADA FROITA	

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30/10/2023	31/10/2023	01/11/2023	02/11/2023	03/11/2023
		FESTIVO	PISTO TORTILLA DE CABACIÑA TOMATE NATURAL FROITA	MACARRONS CON CHAMPIÑONS PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA BROCOLI E CENORIA IOGUR
06/11/2023	07/11/2023	08/11/2023	09/11/2023	10/11/2023
COLIFLOR O VAPOR PESCADA A MARIÑEIRA PATACAS O VAPOR FROITA	CREMA DE CENORIA CALDERETA DE TENREIRA MACARRONS SALTEADOS IOGUR	SOPA DE VERDURAS PUCHERO DE POLO CON PATACAS FROITA	CALDO VEXETAL XAMON ASADO ARROZ BRANCO FROITA	SOPA FIDEOS CON CABAZA E CENORIA XURELO EN SALSA DE LIMÓN CENORIA FROITA
13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023
BROCOLI A CASEIRA GALLO SAN PEDRO O FORNO ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA	SOPA DE VERDURAS POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS MACARRONS CON ALLO E PEREXIL FROITA	CREMA DE CABAZA XAMON ASADO ARROZ BRANCO IOGUR	SOPA DE PASTA FILETE DE PESCADA A ROMANA ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA FROITA	BRECOL A CASEIRA TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS FROITA
20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023
SOPA DE PASTA POLO O ALLO PISTO DE VERDURAS FROITA	MACARRONS CON TOMATE TORTILLA DE PATACA LEITUGA E TOMATE IOGUR	CREMA DE VERDURAS GUIZO DE CALAMARES CON ARROZ FROITA	COLIFLOR O VAPOR LOMBO EN SALSA MACARRONS SALTEADOS FROITA	SOPA DE PASTA XARDA A MARIÑEIRA ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA
27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
COLIFLOR A GALEGA TAQUIÑO DE POLO GUISADO MACARRONS SALTEADOS FROITA	CREMA DE CENORIA PESCADA O FORNO ARROZ BRANCO IOGUR	SOPA DE VERDURAS CON FIDEO LOMBO NATURAL ADUBADO PATACA GUISADA FROITA	MACARRONS SALTEADOS PESCADA EN SALSA DE PORROS ENSALADA FROITA	

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30/10/2023	31/10/2023	01/11/2023	02/11/2023	03/11/2023
		FESTIVO	GARAVANZOS CON VERDURAS TENREIRA ASADA EN SALSA TOMATE NATURAL FROITA	MACARRONS CON CHAMPIÑONS PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA BROCOLI CON CENORIA IOGUR
06/11/2023	07/11/2023	08/11/2023	09/11/2023	10/11/2023
LENTELLAS VEXETAIS PESCADA A MARIÑEIRA PATACA O VAPOR FROITA	CREMA DE CENORIA BOLOÑESA VEXETAL MACARRONS IOGUR	POTAXE DE GARAVANZOS PUCHERO DE POLO CON PATACAS FROITA	CALDO DE GRELOS XAMÓN ASADO EN SALSA ARROZ BRANCO FROITA	SOPA FIDEOS CON CABAZA E CENORIA XURELO EN SALSA DE LIMÓN CHÍCHAROS SALTEADOS FROITA
13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023
FABAS VEXETAIS GALLO SAN PEDRO O FORNO ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA	MINESTRA CON XAMÓN POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS MACARRONS CON ALLO E PEREXIL FROITA	CREMA DE CABAZA ALBÓNDEGAS ARROZ BRANCO IOGUR	SOPA DE PASTA FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS FROITA	BROCOLI A CASEIRA TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS FROITA
20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023
SOPA DE PASTA POLO O ALLO XARDIÑEIRA FROITA	FABAS VEXETAIS TENREIRA ASADA LEITUGA E TOMATE IOGUR	CREMA DE VERDURAS GUIZO DE CALAMARES CON ARROZ FROITA	COLIFLOR A GALEGA BOLOÑESA VEXETAL MACARRONS FROITA	LENTELLAS A CASEIRA XARDA A MARIÑEIRA ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA
27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
CHÍCHAROS CON XAMON TAQUIÑO DE POLO GUISADO MACARRONS FROITA	GARAVANZOS ESTUFADOS GUIZO DE BACALLAO CON PATACAS IOGUR	SOPA DE VERDURAS CON FIDEO Lombo Asado PATACA GUISADA FROITA	XUDIAS CON ALLADA PESCADA EN SALSA ENSALADA FROITA	

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30/10/2023	31/10/2023	01/11/2023	02/11/2023	03/11/2023
		FESTIVO	GARAVANZOS CON ESPINACAS TORTILLA DE CABACIÑA TOMATE NATURAL FROITA	TALLARINS CON CHAMPIÑONS PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA BROCOLI E CENORIA IOGUR
06/11/2023	07/11/2023	08/11/2023	09/11/2023	10/11/2023
POTAXE DE LENTELLAS PESCADA A MARIÑEIRA PATACAS O VAPOR FROITA	CREMA DE CENORIA CALDERETA DE TENREIRA MACARRONS SALTEADOS IOGUR	POTAXE DE GARAVANZOS PUCHERO DE POLO CON PATACAS FROITA	CALDO DE GRELOS FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA ARROZ BRANCO FROITA	SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA XURELO EN SALSA DE LIMÓN CHÍCHAROS FROITA
13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023
FABAS ESTUFADAS GALLO SAN PEDRO O FORNO ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA	MINESTRA CON XAMÓN POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS CODIÑOS SALTEADOS FROITA	CREMA DE CABAZA ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE ARROZ BRANCO IOGUR	SOPA DE ESTRELIÑAS FILETE DE PESCADA A ROMANA ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS FROITA	BRECOL A CASEIRA TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS FROITA
20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023
SOPA DE CABELLIN POLO O ALLO XARDIÑEIRA FROITA	FABAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATACA LEITUGA E TOMATE IOGUR	CREMA DE VERDURAS LURAS ENCEBOLADAS CON ARROZ FROITA	ENSALADILLA CON OVO RELADO LOMBO EN SALSA MACARRONS SALTEADOS FROITA	LENTELLAS A CASEIRA RABAS ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA
27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
CHICHAROS CON XAMON TAQUIÑO DE POLO GUISADO CON MACARRONS FROITA	GARAVANZOS ESTUFADOS BACALLAO ESTUFADO CON PATACAS IOGUR	SOPA DE VERDURAS (con piñones) LOMBO NATURAL ADUBADO PATACA GUISADA FROITA	XUDIAS CON ALLADA PESCADA EN SALSA DE PORROS ENSALADA FROITA	

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30/10/2023	31/10/2023	01/11/2023	02/11/2023	03/11/2023
		FESTIVO	SOPA DE PASTA TORTILLA DE PATACA IOGUR	TALLARINS SALTEADOS PESCADA O FORNO PURÉ DE PATACA IOGUR
06/11/2023	07/11/2023	08/11/2023	09/11/2023	10/11/2023
SOPA DE ARROZ PESCADA O FORNO PATACA O VAPOR IOGUR	CREMA DE PATACA TENREIRA ASADA MACARRONS SALTEADOS IOGUR	CODIÑOS SALTEADOS XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS PURÉ DE PATACA IOGUR	CREMA DE PATACA Lombo ASADO MACARRONS SALTEADOS IOGUR	MACARRONS SALTEADOS XURELO O FORNO PURÉ DE PATACA IOGUR
13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023
CREMA DE PATACA GALLO SAN PEDRO O FORNO ARROZ BRANCO IOGUR	SOPA DE CABELLIN POLO ASADO PATACA O VAPOR IOGUR	CREMA DE PATACA XAMON ASADO MACARRONS SALTEADOS IOGUR	SOPA DE ESTRELIÑAS PESCADA O FORNO ARROZ BRANCO IOGUR	TALLARINS SALTEADOS TENREIRA ASADA PURÉ DE PATACA IOGUR
20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023
SOPA DO DIA POLO ASADO PATACA ASADA IOGUR	CODIÑOS SALTEADOS TORTILLA DE PATACA IOGUR	SOPA DE PASTA FOGONEIRO O FORNO ARROZ BRANCO IOGUR	CREMA DE PATACA Lombo ASADO MACARRONS SALTEADOS IOGUR	SOPA DE ARROZ XARDA O FORNO PATACA COCIDA IOGUR
27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
TALLARINS SALTEADOS XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS PURÉ DE PATACA IOGUR	CREMA DE PATACA BACALLAO O FORNO ARROZ BRANCO IOGUR	SOPA DO DIA Lombo ASADO PATACA COCIDA IOGUR	MACARRONS SALTEADOS PESCADA O FORNO PURÉ DE PATACA IOGUR	

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30/10/2023	31/10/2023	01/11/2023	02/11/2023	03/11/2023
		FESTIVO	GARAVANZOS CON ESPINACAS TORTILLA DE CABACIÑA TOMATE NATURAL FROITA	TALLARINS CON CHAMPIÑONS PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA BROCOLI E CENORIA IOGUR
06/11/2023	07/11/2023	08/11/2023	09/11/2023	10/11/2023
POTAXE DE LENTELLAS PESCADA A MARIÑEIRA PATACAS O VAPOR FROITA	CREMA DE CENORIA MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL IOGUR	GARAVANZOS CON VERDURAS PUCHERO DE POLO CON PATACAS FROITA	CALDO DE GRELOS ROLIÑO PRIMAVERA ARROZ BRANCO FROITA	SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA XURELO EN SALSA DE LIMÓN CHÍCHAROS FROITA
13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023
FABAS ESTUFADAS GALLO SAN PEDRO O FORNO ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA	MINESTRA POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS CODIÑOS SALTEADOS FROITA	CREMA DE CABAZA CALDERETA DE TENREIRA ARROZ BRANCO IOGUR	SOPA DE ESTRELIÑAS FILETE DE PESCADA A ROMANA ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS FROITA	BRECOL A CASEIRA TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS FROITA
20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023
SOPA DE CABELLIN POLO O ALLO XARDIÑEIRA FROITA	FABAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATACA LEITUGA E TOMATE IOGUR	CREMA DE VERDURAS LURAS ENCEBOLADAS CON ARROZ FROITA	ENSALADILLA CON OVO RELADO MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL FROITA	LENTELLAS VEXETAIS RABAS ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA
27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
CHÍCHAROS SALTEADOS TAQUIÑO DE POLO GUISADO CON MACARRONS FROITA	GARAVANZOS ESTUFADOS BACALLAO ESTUFADO CON PATACAS IOGUR	SOPA DE VERDURAS (con piñones) TORTILLA FRANCESA PATACA GUISADA FROITA	XUDIAS CON ALLADA PESCADA EN SALSA DE PORROS ENSALADA FROITA	

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30/10/2023	31/10/2023	01/11/2023	02/11/2023	03/11/2023
		FESTIVO	GARAVANZOS CON ESPINACAS TORTILLA DE CABACIÑA TOMATE NATURAL FROITA	TALLARINS CON CHAMPIÑONS PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA BROCOLI E CENORIA IOGUR
06/11/2023	07/11/2023	08/11/2023	09/11/2023	10/11/2023
POTAXE DE LENTELLAS PESCADA A MARIÑEIRA PATACAS O VAPOR FROITA	CREMA DE CENORIA MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL IOGUR	GARAVANZOS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA PATACA COCIDA FROITA	CALDO DE GRELOS ROLIÑO PRIMAVERA ARROZ BRANCO FROITA	SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA XURELO EN SALSA DE LIMÓN CHÍCHAROS FROITA
13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023
FABAS ESTUFADAS GALLO SAN PEDRO O FORNO ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA	MINESTRA TORTILLA FRANCESA CODIÑOS SALTEADOS FROITA	CREMA DE CABAZA ROLIÑO PRIMAVERA ARROZ BRANCO IOGUR	SOPA DE ESTRELIÑAS FILETE DE PESCADA A ROMANA ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS FROITA	BRECOL A CASEIRA TORTILLA DE PATACA FROITA
20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023
SOPA DE CABELLIN XURELO O FORNO XARDIÑEIRA FROITA	FABAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATACA LEITUGA E TOMATE IOGUR	CREMA DE VERDURAS LURAS ENCEBOLADAS CON ARROZ FROITA	ENSALADILLA CON OVO RELADO MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL FROITA	LENTELLAS VEXETAIS RABAS ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA
27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
CHÍCHAROS SALTEADOS MACARRONS CON TOMATE E ATÚN FROITA	GARAVANZOS ESTUFADOS BACALLAO ESTUFADO CON PATACAS IOGUR	SOPA DE VERDURAS (con piñones) TORTILLA FRANCESA PATACA GUISADA FROITA	XUDIAS CON ALLADA PESCADA EN SALSA DE PORROS ENSALADA FROITA	