

**MENU NORMOCALORICO OUTUBRO 2.019**

LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VENRES	
1ª Semana		01-oct		02-oct		03-oct		04-oct	
		CHÍCHAROS CON XAMÓN		LENTELLAS ESTOFADAS		SOPA XULIANA		ENSALADA MARIÑEIRA	
		ESPADA Á PRANCHA CON PATACA		POLO O FORNO CON VERDURIÑAS		PESCADA Ó FORNO PATACA COCIDA E CHICHAROS		GOULASH DE TENREIRA CON PASTA	
	IOGUR		FROITA		IOGUR		FROITA		
	07-oct		08-oct		09-oct		10-oct		11-oct
2ª Semana	SOPA DE VERDURAS CON PASTA		ENSALADA DE QUEIXO E XOUBAS		GARBANZOS CON ESPINACAS		ENSALADA MIXTA		CREMA DE BRÉCOL
	BONITO Ó FORNO CON PATACA		NUGGETS DE POLO CON PASTA E VERDURA		PESCADA Á ROMANA CON CHÍCHAROS		XAMÓN ASADO CON ARROZ		FILETE Á PEMENTA CON PATACA
	IOGUR		FROITA		IOGUR		FROITA		FROITA
	14-oct		15-oct		16-oct		17-oct		18-oct
3ª Semana	MENESTRA SALTEADA		FABADA VEXETAL		ENSALADA MEDITERRÁNEA		CREMA DE CENORIA		CROQUETAS
	TENREIRA ESTOFADA CON ARROZ		PALOMETA CON PATACA E BRÉCOL		POLO EN SALSA DE CHAMPIÑONS CON ARROZ		CHULETA Á PRANCHA CON ENSALADA		FIDEUÁ DE PEIXE E MARISCO
	FROITA		IOGUR		FROITA		FROITA		IOGUR
	21-oct		22-oct		23-oct		24-oct		25-oct
4ª Semana	ENSALADA ARELAS (CON OVO)		XUDIAS VERDES CON TOMATE E XAMÓN		SOPA DE VERDURAS		CREMA DE CALABACIN		ENSALADA MIXTA
	PEIXE Ó FORNO CON PATACA ASADA		LOMO Á PRANCHA CON PASTA		HAMBURGUESA DE POLO CON ENSALADA		VENTRESCA DE PESCADA CON PATACA E GUI SANTES		RAXO Ó FORNO CON ARROZ BLANCO
	FROITA		FROITA		FROITA		IOGUR		FROITA
	28-oct		29-oct		30-oct		31-oct		01-nov
5ª Semana	CREMA DE COLIFLOR		ARROZ 3 DELICIAS		CALDO GALLEGO		ENSALADA TROPICAL		
	REVOLTO DE PASTA CON CHORIZO E OVO		PEITUGA Á PRANCHA CON ENSALADA		MACARRÓNS CON ATÚN		TENREIRA ESTOFADA CON PATACA		
	IOGUR		FROITA		IOGUR		FROITA		