



## Guía de axuda para programar os menús escolares

### MES DE OUTUBRO DE 2022 – XUNTA

<b>DÍA 3</b> Sopa de fideos Tortilla con champiñóns Froita	<b>DÍA 4</b> Xudías verdes con salsa de tomate Lombo de porco con arroz Froita	<b>DÍA 5</b> Ensalada de pasta Filete de pescada en salsa verde con patacas logur	<b>DÍA 6</b> Crema de brócoli Macarróns con atún Froita	<b>DÍA 7</b> Ensalada de leituga, cebola, olivas e tomate Potaxe de garavanzos con carne Froita
Salteado de verduras con xamón cocido + froita	Peituga de polo con tomate + lácteo	Sándwich de xamón e queixo con leituga e tomate + froita	Croca a prancha con cabaciña + froita	Revolto de tomate + froita
<b>DÍA 10</b> Crema de verduras Canelóns con bechamel logur	<b>DÍA 11</b> Ensalada mixta con tomate, cebola, millo e cenoria Arroz con luras e chícharos Froita	<b>DÍA 12</b> DÍA DO PILAR	<b>DÍA 13</b> Sopa de lágrimas Coliflor con chourizo e ovo Froita	<b>DÍA 14</b> Ensaladiña rusa Fabas con verduras e carne Froita
Hamburguesa de salmón con espinacas + froita	Filete de lombo con parrillada de verduras + froita		Puré de verduras con picatoste e polo + iogur	Crema de cabaciña con queixo + froita
<b>DÍA 17</b> Arroz tres delicias Lentellas con verduras e carne Froita	<b>DÍA 18</b> Crema de cabaza e cabaciña Polo o forno con arroz Froita	<b>DÍA 19</b> Sopa de pasta Guiso de carne con patacas, chícharos e cenoria Froita	<b>DÍA 20</b> Crema de coliflor Filete de pescada a vizcaina con patacas logur	<b>DÍA 21</b> Crema de cabaciña Arroz con ameixas Froita
Milfollas de berenxena con xamón e queixo + froita	Xudías a galega con ovo cocido + lácteo	Repolo con filete de pescada a romana + froita	Pincho de porco e polo con ensalada + froita	Salmón a prancha con espárragos + froita
<b>DÍA 24</b> Crema de cenoria e cabaza Macarróns boloñesa Froita	<b>DÍA 25</b> Sopa de estrelañas Brócoli con pataca, ovo e chourizo Froita	<b>DÍA 26</b> Crema de xudías Filete de pescada en salsa de cazola con patacas Froita	<b>DÍA 27</b> Minestra de verduras Tortilla con ensalada Froita	<b>DÍA 28</b> Ensalada mixta con tomate, cebola e millo Albóndegas con tomate e arroz logur
Revolto de champiñóns e xamón + lácteo	Melón con xamón + lácteo	Peituga de polo a prancha con pataca cocida + froita	Pisto de verduras con ovo a prancha + froita	Lubina a espalda con ensalada + froita

RESTAURANTE SALA GRADIN CATERING  
TELÉFONOS: 610432514