

Outubro

Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
2 Crema de porro Ensalada de arroz Iogur	3 Coliflor con allada Peixe azul con salsa de verduras e patacas Froita	4 Fababa Revolto de champiñóns Froita	5 Ensalada 3 Costela asada con patacas Froita	6 Ensalada de pasta Peixe branco cocido con verduras Froita
9 Guisantes con xamón Espaguetis boloñesa Iogur	10 Crema de cabaciño Peixe branco con salsa de verduras e arroz Froita	11 Potaxe de garavanzos con verduras Revolto de espinacas Froita	12 Festivo	13 Sopa de polo e verduras Peixe con tomate Froita
16 Salteado de verduras Fideuá de polo Iogur	17 Caldo Peixe ó forno con patacas Froita	18 Salteado de champiñóns Tortilla de pataca con leituga Froita	19 Xudías con xamón e tomate Arroz con carne Froita	20 Pizza Peixe branco cocido con verduras Froita
23 Brócoli Lasaña Iogur	24 Ensalada 4 Peixe á galega Froita	25 Ensalada de espárragos e cenoura Guiso de carne Froita	26 Crema de cenoura Albóndigas con arroz Froita	27 Ensalada de setas Peixe branco con patacas e pemento morrón Froita

Ensalada 3: Leituga, tomate, cebola, mainzo, noces e vinagreta.

Ensalada 4: Tomate, queixo fresco, aceitunas, cebola e vinagreta.