

## Setembro 2023

<b>LUNS</b>	<b>11</b> <b>FESTIVIDADE LOCAL</b>	<b>18</b> <b>Puré de verduras.</b> <b>Peituga de pavo con menestra.</b>  <b>Froita</b>	<b>25</b> <b>Minestra de verduras.</b> <b>Macarróns con carne picada.</b>  <b>Iogur.</b>
<b>MARTES</b>	<b>12</b> <b>Mexilóns, sardiñas e ensalada.</b> <b>Espaguetes con atún e salsa de tomate.</b>  <b>Froita</b>	<b>19</b> <b>Ensalada de leituga, tomate e olivas.</b> <b>Lasaña.</b> <b>Froita</b>	<b>26</b> <b>Lentellas con verduras.</b> <b>Peixe ao forno con ensalada.</b>  <b>Froita</b>
<b>MÉRCORES</b>	<b>13</b> <b>Ensaladilla rusa .</b> <b>Salmón a prancha con cachelos.</b>  <b>Xeado.</b>	<b>20</b> <b>Ovos recheos de atún e maionesa.</b> <b>Paella.</b>  <b>Iogur.</b>	<b>27</b> <b>Ensalada de arroz.</b> <b>Milanesa de polo con verduras ao forno.</b>  <b>Froita.</b>
<b>XOVES</b>	<b>14</b> <b>Crema de cabaza e zanoria.</b> <b>Filete de lombo con patacas fritidas.</b>  <b>Froita</b>	<b>21</b> <b>Coliflor con allada.</b> <b>Filete de pescado frito con cachelos.</b>  <b>Froita</b>	<b>28</b> <b>Ensalada mixta.</b> <b>Albóndegas con patacas cocidas.</b>  <b>Queixo con marmelo.</b>
<b>VENRES</b>	<b>15</b> <b>Caldo.</b> <b>Albóndegas con arroz e salsa de tomate.</b> <b>Iogur.</b>	<b>22</b> <b>Potaxe de garabanzos.</b> <b>Tortilla de pataca con ensalada de tomate.</b> <b>Froita</b>	<b>29</b> <b>Sopa de letras.</b> <b>Pescada con patacas panadeira.</b> <b>Flan.</b>

## Outubro 2023

<b>LUNS</b>	<p><b>2</b> Chícharos con xamón. Zorza con cachelos.</p> <p>Froita.</p>	<p><b>9</b> Crema de verduras. Lombo con patacas fritidas.</p> <p>Xelatina.</p>	<p><b>16</b> Lentellas con verduras e arroz. Luras á romana.</p> <p>Froita.</p>	<p><b>23</b> Ensalada de leituga, tomate, millo e olivas. Fideuá con mexillóns, gambas e cenoria. Flan</p>	<p><b>30</b> Lentellas. Variñas de merluza con ensalada de leituga. Froita.</p>
<b>MARTES</b>	<p><b>3</b> Paella. Pescada con ensalada de leituga e tomate.</p> <p>Iogur.</p>	<p><b>10</b> Fabada. Tenreira asada con gornición.</p> <p>Froita.</p>	<p><b>17</b> Sopa de pasta. Tortilla de patacas con ensalada de tomate. Iogur.</p>	<p><b>24</b> Ensalada de pasta. Costela ao forno con cachelos. Froita.</p>	<p><b>31</b> Ensalada mixta. Lasaña. Iogur.</p>
<b>MÉRCORES</b>	<p><b>4</b> Puré de verduras. Milanesa de polo con patacas fritidas.</p> <p>Froita.</p>	<p><b>11</b> Menestra de verduras. Bacallau ao forno con pataca panadeira. Froita.</p>	<p><b>18</b> Paella. Zancos de polo ó forno con ensalada de leituga. Froita</p>	<p><b>25</b> Potaxe de garavanzos. Croquetas de xamón con tomate. Froita</p>	
<b>XOVES</b>	<p><b>5</b> Sopa de fideos. Empanada de atún.</p> <p>Froita.</p>	<p><b>12</b> FESTIVO</p>	<p><b>19</b> Minestra de verduras. Bacallau rebozado con cachelos. Froita.</p>	<p><b>26</b> Puré de cabaciña con cenoria. Albóndegas con arroz e salsa de tomate. Froita.</p>	
<b>VENRES</b>	<p><b>6.</b> Caldo. Fideuá.</p> <p>Lácteo bebible.</p>	<p><b>13</b> Arroz 3 Delicias. Polo ó forno con verduras.</p> <p>Iogur.</p>	<p><b>20</b> Sopa de peixe. Xudías con cachelos, ovos cocidos e chourizo.</p> <p>Iogur.</p>	<p><b>27</b> Ovos recheos con atún e maionesa. Paella mariñeira. Lácteo bebible.</p>	

## Novembro 2023

<b>LUNS</b>		<b>6</b> Entremeses. Raxo con gornición de patacas e verduras.  Froita.	<b>13</b> Ensalada de xoubas, tomate e olivas. Lombo con pataca asada. Iogur.	<b>20</b> Minestra de verduras. Zorza con cachelos.  Froita.	<b>27</b> Sopa de fideos. Luras en salsa con arroz. Froita.
<b>MARTES</b>		<b>7</b> Puré de cabaciña con cenoria. Bacallau ao forno con pataca panadeira. Froita	<b>14</b> Sopa de letras. Tenreira guisada con gornición de choupíns e cenoria. Froita	<b>21</b> Lentellas guisadas con verduras. Tortilla de patacas con ensalada. Froita	<b>28</b> Fabas con almexas. Croquetas con ensalada de tomate.  Iogur.
<b>MÉRCORES</b>	<b>1</b> FESTIVIDADE DE TODOS OS SANTOS	<b>8</b> Lentellas con verduras e arroz. Croquetas de polo de tomate. Froita.	<b>15</b> Ovos recheos de atún. Potaxe de garavanzos.  Iogur.	<b>22</b> Caldo de repolo. Pescada frita con ensalada mixta. Froita.	<b>29</b> Xudías con xamón e ovo cocido. Milanesa de polo con patacas fritidas. Froita.
<b>XOVES</b>	<b>2</b> Xudías con chourizo. Pasta con atún.  Froita.	<b>9</b> Caldo Costelas con cachelos.  Froita.	<b>16</b> Sopa de peixe. Polo asado con patacas fritidas. Froita	<b>23</b> Paella. Tenreira guisada con gornición. Froita.	<b>30</b> Crema de verduras. Fideuá de peixe.  Froita.
<b>VENRES</b>	<b>3</b> Sopa de letras. Polo asado con gornición Froita.	<b>10</b> Paella mariñeira. Pescada con ensalada de leituga.  Iogur.	<b>17</b> Puré de verduras. Fideuá.  Froita.	<b>24</b> Crema de calabacín e cenoria. Peixe en salsa con cachelos. Iogur.	

## Decembro 2023

<b>LUNS</b>		<b>4</b> Chícharos con xamón. Macarróns con carne.  Froita.	<b>11</b> Ensalada de mexillóns, sardiñas e tomate. Pizza.  Iogur.	<b>18</b>  Crema de verduras. Raxo con cachelos.  Froita.	<b>NADAL</b>
<b>MARTES</b>		<b>5</b> Coliflor con allada. Paella.  Froita.	<b>12</b> Fabas con patacas e cenoria. Peixe con ensalada de leituga. Froita	<b>19</b> Lentellas. Croquetas con ensalada de tomate.  Iogur.	<b>NADAL</b>
<b>MÉRCORES</b>		<b>6</b>  DÍA DA CONSTITUCIÓN	<b>13</b> Sopa de Pasta. Zorza con patacas fritidas.  Froita.	<b>20</b>  <u>MENÚ ESPECIAL</u> <u>DE NADAL</u>	<b>NADAL</b>
<b>XOVES</b>		<b>7</b>  DÍA DO ENSINO	<b>14</b> Xudías con allada e ovo cocido. Luras en salsa con arroz. Queixo con marmelo.	<b>21</b>  Entremeses. Paella mariñeira.  Froita.	<b>NADAL</b>
<b>VENRES</b>	<b>1</b> Menestra de verduras. Raxo con patacas cocidas. Froita.	<b>8</b>  DÍA DA INMACULADA	<b>15</b> Minestra de verduras. Costelas con cachelos.  Froita.	<b>NADAL</b>	<b>NADAL</b>