

MENÚ XUNTA

OUTUBRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
02/10/2023	03/10/2023	04/10/2023	05/10/2023	06/10/2023
BRECOL A CASEIRA CON OVO TAQUIÑO DE POLO GUISADO CON PATACAS IOGUR NATURAL <i>Almorzo e cea recomendado.</i>	ENSALADA TROPICAL GARAVANZOS GUISADOS CON FIDEOS E BACALLAO NECTARINA	ENSALADA DE PASTA LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS XARDIÑEIRA PLATANO	FABAS GUISADAS XURELO EN SALSA DE LIMÓN PATACAS O ROMERO CON ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA MAZA	CREMA DE CABAZA E CABACIÑA ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS E PAVO PERA
Vaso de leite, cereais de avena e froita <i>Cous cous con pescada e bastonciños de cabaciña</i>	logur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita <i>Tenreira asada con cenorias e arroz branco</i>	Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural <i>Lasaña de peixe e espinacas</i>	Vaso de leite, pan con xamón serrano. Froita <i>Arroz con trociños de tortilla francesa e ensalada de tomate</i>	Vaso de leite, pan con aceite de oliva e queixo fresco. Froita <i>Verduras guisada con atún</i>
FROITA	LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO
09/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, MILLO E CENORIA CON OVO COCIDO POLO O CHILINDRON PATACAS ESTUFADAS PERA <i>Almorzo e cea recomendado.</i>	CREMA DE CENORIA GUIO DE LURAS CON FIDEOS MAZA	ENSALADA DE FABAS TORTILLA DE ESPINACAS LEITUGA E TOMATE MELOCOTON	FESTIVO	NON LETIVO
Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural <i>Codiños salteados con salmón e brocoli</i>	Vaso de leite, cereais con mel. Froita <i>Xudias con polo e patacas cocidas</i>	Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita <i>Arroz salteado con taquiños de bacallo e berenxena</i>		
LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO		
16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023
GARAVANZOS CON VERDURAS E CODIÑOS XURELO O FORNO LEITUGA, TOMATE E CENORIA PERA <i>Almorzo e cea recomendado.</i>	ENSALADA DE LIETUGA, ESPINACAS, TOMATE, MILLO, CENORIAS E OLIVAS TENREIRA GUISADA CON PATACAS GUISADAS IOGUR NATURAL	CREMA DE CABACIÑA LENTELLAS GUISADAS LARANXA	MACARRONS A NAPOLITANA PESACADA A GALEGA VERDURAS CON PATACAS RISOLADAS NECTARINA	ENSALADA MIXTA CON OVO XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO ARROZ INTEGRAL MAZA
Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural <i>Tortilla de berenxena con patacas o vapor</i>	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita <i>Cabaciña rechea de atún con arroz basmati</i>	Vaso de leite, bolachas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita <i>Cous cous de salmón e porro</i>	Vaso de leite, pan multicereais con queixo. Froita <i>Brocoli con lombo e patacas cocidas</i>	Vaso de leite con cereais. Froita <i>Lasaña de atún e espinacas</i>
LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO
23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023
REPOLO A GALEGA CON OVO COCIDO XARDA A MARIÑEIRA ARROZ O FORNO PLATANO <i>Almorzo e cea recomendado.</i>	FABAS ESTUFADAS LOMBO NATURAL ADUBADO ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA CON PATACA ASADA PERA	CREMA CAMPEIRA FIDEUA DE POLO IOGUR NATURAL	ENSALADA DE GARAVANZOS TORTILLA DE PATACA TOMATE FRESCO MAZA	TALLARINS INTEGRAIS CON CHAMPIÑONS PESCADA EN SALSA DE ALBACHACA BRECOL E CENORIA MELOCOTON
Vaso de leite con cereais de avena. Froita <i>Minestra de verduras con dados de tenreira e pataca</i>	logur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita <i>Brocoli salteado con salmón e arroz integral</i>	Vaso de leite, biscoito caseiro e froita <i>Verduras guisada con atún e patacas</i>	Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa <i>Ensalada de pasta con ovo</i>	Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural <i>Xudias verdes con dados de lombo e arroz branco</i>
LÁCTEO	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
30/10/2023	31/10/2023	01/11/2023	02/11/2023	03/11/2023
BRECOL A CASEIRA CON OVO TAQUIÑO DE POLO GUISADO CON PATACAS IOGUR NATURAL <i>Almorzo e cea recomendado.</i>	ENSALADA TROPICAL GARAVANZOS GUISADOS CON FIDEOS E BACALLAO NECTARINA			
Vaso de leite, cereais de avena e froita <i>Cous cous con pescada e bastonciños de cabaciña</i>	logur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita <i>Tenreira asada con cenorias e arroz branco</i>			
FROITA	LÁCTEO			