

MES: Outubro 2023

MENÚ BASAL

Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
2 Lentellas con chourizo (cebola, cenoria, pemento, pataca, e pimentón) Tortilla de pataca o forno con ensalada de leituga e millo Froita e pan	3 Patacas estofadas Polo asado o romeu con ensalada de leituga e tomate Froita e pan integral	4 Vichyssoise de garavanzos Xarda a plancha con cenoria salteada Froita e pan	5 Crema de verduras Lomo en salsa con patacas o vapor logur de soia e pan	6 Paella de verduras Filete de merluza o forno con champiñons salteados Froita e pan
9 Salteado de minestra de verduras o allo tostado Albóndegas en salsa con cabaciña salteada Froita e pan	10 Fabas estofadas con verduras Abadexo a griega con ensalada de leituga, pemento e olivas negras Froita e pan integral	11 Macarróns con tomate Tortilla francesa con atún con ensalada de leituga e cenoria logur e pan	12 FESTIVO	13 NON LECTIVO
16 Xudías verdes con tomate Lacón a galega logur de soia e pan	17 Espirais a napolitana Delicias de bacallau con ensalada de leituga e cenoria Froita e pan integral	18 Garavanzos estofados Tortilla francesa con pisto Froita e pan	19 Patacas a rioxana Polo asado con tomiño con ensalda de leituga e tomate Froita e pan	20 Lentellas estofadas con arroz integral e quinoa Filete de merluza a plancha con dados de cenoria e cabaciña Froita e pan
23 Crema de espinacas Polo a barbacoa con ensalada de leituga e cenoria Froita e pan	24 Arroz tres delicias (sen ovo) Xarda a plancha con champiñons salteados Froita e pan integral	25 Fabas brancas estofadas Tortilla francesa con ensalada de leituga e millo Froita e pan	26 Crema de cenoria e mazá Abadexo a donostiarra con arroz logur de soia e pan	27 Salteado de brócoli con patacas Pasta con boloñesa de tenreira Froita e pan
30	31			