

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
28/09/2020	29/09/2020	30/09/2020	01/10/2020	02/10/2020
			CREMA DE CHÍCHAROS CON PICATOSTES	TOSTA DE ESCALIBADA
			ENSALADA DE POLO, LEITUGA, REMOLACHA, MAZA E NOCES	SALMÓN (a prancha)
			IOGUR NATURAL	PATACAS COCIDAS
Almorzo e cea recomendado.				FROITA
			GALLETAS, IOGUR E FROITA	CACAO, PAN C/ACEITE E ZUME
			MACRRONS CON ATÚN LÁCTEO	ENSALADA DE ARROZ LÁCTEO
05/10/2020	06/10/2020	07/10/2020	08/10/2020	09/10/2020
ENSALADA (tomate, leituga, cebolla, queixo fresco e olivas)	SALPICON (salmón, mexillons e patacas)	PURE DE CABAZA E CABACIÑA	PISTO DE VERDURAS	SOPA XULIANA CON FIDEOS
POLO O FORNO	TORTILLA DE ESPINACAS	LASAÑA DE CARNE A BOLOÑESA	PESCADA O FORNO	ENSALADA DE GARBANZOS CON SARDIÑAS E ARROZ
ARROZ CON VERDURAS	CHAMPIÑONS		PATACAS E TOMATE	
FROITA	IOGUR NATURAL	FROITA	FROITA	FROITA
Almorzo e cea recomendado.				
LEITE, GALLETAS E FROITA	LEITE, PAN E MERMELADA	CACAO, ZUME, PAN CON ACEITE	LEITE, CEREAIS E FROITA	LEITE, BISCOITO E FROITA
LURAS A PRANCHA LÁCTEO	FILETE DE TENREIRA FROITA	SANDWICH COMPLETO LÁCTEO	LOMBO ADUBADO LÁCTEO	PIEXE DO DIA LÁCTEO
12/10/2020	13/10/2020	14/10/2020	15/10/2020	16/10/2020
	BRÓCOLI O ALLO	ENSALADILLA DE PASTA DE COLORES	OVOS CON BONITO	CREMA FRIA DE PORROS CON PATACAS
	TENREIRA ASADA	PESCADA A ROMANA	ENSALADA DE FABAS CON TOMATE E QUEIXO FRESCO	COELLO ASADO
FESTIVO	ARROZ CON VERDURAS	ENSALADA (remolacha, millo, cenoria e cebola)		TALLARINS O ALLO
	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR NATURAL
Almorzo e cea recomendado.				
	GALLETAS, IOGUR E FROITA	LEITE CON BISCOITO E FROITA	LEITE, ZUME, PAN E MANTEIGA	LEITE, TOSTADAS E FROITA
	RAPANTE FRITO LÁCTEO	COSTELETA LÁCTEO	XUDIAS CON XAMÓN LÁCTEO	PESCADA O FORNO FROITA
19/10/2020	20/10/2020	21/10/2020	22/10/2020	23/10/2020
ENSALADA DE TOMATE E MEXILLONS	CREMA DE VERDURAS	MELON CON XAMON	XUDIAS VERDES CON SALSA DE TOMATE	EMPANADILLAS DE PAVO O FORNO CON ENSALADA (leituga, maza e pasas)
FIDEUA DE POLO CON VERDURAS	BACALLAO O FORNO	LENTELLAS ESTUFADAS CON PATACAS E VERDURAS	PESCADA	OVOS CON ARROZ, CHÍCHAROS E SALSA DE TOMATE
	ARROZ, CHÍCHAROS E CENORIAS		PATACAS O FORNO CON ENSALADA (tomate, leituga, cebola)	
FROITA	FROITA	IOGUR NATURAL	FROITA	FROITA
Almorzo e cea recomendado.				
LEITE, CACAO, CEREAIS E FROITA	LEITE, ZUME, GALLETAS	LEITE, FROITA PAN E MANTEIGA	QUEIXO, FROITOS SECOS E FROITA	LEITE CON CEREAIS E ZUME
RAPANTE A PRANCHA LÁCTEO	COSTELETA LÁCTEO	MACARRONS BOLOÑESA FROITA	PAVO A PRANCHA LÁCTEO	PEIXE O FORNO LÁCTEO
26/10/2020	27/10/2020	28/10/2020	29/10/2020	30/10/2020
SALMOREJO	ENSALADA DE REMOLACHA, MILLO, CENORIA E CEBOLA	MINESTRA DE VERDURAS	CREMA DE CHÍCHAROS CON PICATOSTES	TOSTA DE ESCALIBADA
TORTILLA PAISANA	ESPAGUETTI CON TACOS DE TENREIRA E VERDURAS	ARROZ CON LURAS	ENSALADA DE POLO, LEITUGA, REMOLACHA, MAZA E NOCES	SALMÓN (a prancha)
ENSALADA (tomate, leituga e cebola)				PATACAS COCIDAS
FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR NATURAL	FROITA
Almorzo e cea recomendado.				
LEITE, ZUME, GALLETAS E MERMELADA	LEITE CON BOLERIA E FROITA	LEITE, ZUME E CEREAIS	GALLETAS, IOGUR E FROITA	CACAO, PAN C/ACEITE E ZUME
FILETE DE LOMBO FROITA	PEIXE DO DIA LÁCTEO	PAVO A PRANCHA LÁCTEO	MACRRONS CON ATÚN LÁCTEO	ENSALADA DE ARROZ LÁCTEO