

OUTUBRO

SEN FROITOS SECOS



LUNS 02/10/2017	MARTES 03/10/2017	MÉRCORES 04/10/2017	XOVES 05/10/2017	VENRES 06/10/2017
TALLARINS CON CHAMPIÑONS	CREMA DE CENORIA	ARROZ TRES DELICIAS	LENTELLAS VEXETAIS	SOPA VEXETAL
LOMBO À PRANCHA	MARUCA EN SALSA	MILANESA	TORTILLA DE PATACA	BACALLAO EMPANADO
ENSALADA	PATACA	ENSALADA	TOMATE	PATACAS Ó VAPOR
IOGUR	PIÑA NO SEU ZUME	FROITA	FROITA	IOGUR
LUNS 09/10/2017	MARTES 10/10/2017	MÉRCORES 11/10/2017	XOVES 12/10/2017	VENRES 13/10/2017
CREMA DE VERDURAS	MINESTRA	FABAS ESTOUFADAS		MACARRONS CON TOMATE
POLO ASADO	TENREIRA GUISADA CON FIDEOS	RABAS EMPANADAS	FESTIVO	FILETE DE PESCADA À ROMANA
PATACAS ASADAS		ENSALADA		ENSALADA
FROITA	IOGUR	FROITA		IOGUR
LUNS 16/10/2017	MARTES 17/10/2017	MÉRCORES 18/10/2017	XOVES 19/10/2017	VENRES 20/10/2017
SOPA DO DÍA	ENSALADA CON ATÚN	CREMA DE ESPINACAS	TALLARINS CON CHAMPIÑONS	SOPA DE VERDURAS
ALBÓNDEGAS	SAN XACOBO	ESTUFADO DE PAVO CON ARROZ E VERDURIÑAS	FILETE DE PESCADA Ó FORNO	COSTELETA DE PORCO EN SALSA
XARDIÑEIRA	PATACAS ASADAS		BRÓCOLI REFOGADO	PURÉ DE PATACA
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 23/10/2017	MARTES 24/10/2017	MÉRCORES 25/10/2017	XOVES 26/10/2017	VENRES 27/10/2017
XUDÍAS VERDES CON CHOURIZO	SOPA DE AVE	LENTELLAS À CASEIRA	CREMA VEXETAL	GARAVANZOS CON ESPINACAS
ATÚN GUISADO CON FIDEOS	LOMBO ASADO	BACALLAO EMPANADO	PEITUGA DE AVE CON MACARRONS	TORTILLA DE CABACIÑA
	ARROZ CON VERDURAS	ENSALADA		TOMATE
FROITA	FROITA	NATILLAS	FROITA	IOGUR
LUNS 30/10/2017	MARTES 31/10/2017	MÉRCORES 01/11/2017	XOVES 02/11/2017	VENRES 03/11/2017
ENSALADA TROPICAL	ESPAGUETI CON TOMATE			
POLO Ó CHILINDRÓN	CHURRASCO			
ARROZ	ENSALADA			
FROITA	XELATINA			



Garante que estes menús foron planificados seguindo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial de Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade.