

alérxenos

1. Glute
2. Crustáceos
3. Ovos
4. Peixe
5. Cacahuete
6. Soia
7. Leite
8. Froitos de cáscara
9. Apio
10. Altramuces
11. Moluscos
12. Mostaza
13. Grans de sésamo
14. Sulfitos

MENÚ ALERX. PEIXE- OUTUBRO 2026

ELENA MARCOS CARDO
NÚMERO DE COLEGIADA: GA0009

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

5
CHICHAROS CON CHOURIZO
PASTA INTEGRAL (1) CON POLO E VERDURAS
FROITA

6
CREMA DE CABAZA E ALLO PORRO
TORTILLA FRANCESA (3) CON PATACA COCIDA
FROITA

7
TOSTA (1) CON XAMÓN SERRANO
CALDO GALEGO (grelas, polo, pataca e garavanzo)
IOGUR (7)

8
FABAS CON VERDURAS
PASTA Á BOLOÑESA (1) (tenreira, cenoria, cebola e tomate frito)
FROITA

9
BRÓCOLI CON OVO COCIDO (3)
GUIZO DE PAVO CON ARROZ E VERDURAS
FROITA

12
NON LECTIVO

13
LENTELLAS CON VERDURAS
TORTILLA (3) DE PATACA E CEBOLA
FROITA

14
SOPA DE FIDEOS (1)
MILANESA DE POLO (1) CON MENESTRA
FROITA

15
CREMA DE CENORIA
XAMONCIÑOS DE POLO AO FORNO CON ESPIRAIS COCIDAS (1)
IOGUR (7)

16
ARROZ COCIDO CON TOMATE E OVO (3)
RAXO DE PORCO Á PRANCHA CON PATACA COCIDA
FROITA

19
CREMA DE CABAZA
HAMBURGUESA DE POLO (6) CON GUARNICIÓN DE ARROZ
FROITA

20
LENTELLAS CON VERDURAS
PASTA INTEGRAL (1) CON TENREIRA E TOMATE
FROITA

21
TOSTA (1) CON XAMÓN SERRANO
GUIZO DE MELOSO DE PORCO CON ARROZ E VERDURAS
IOGUR (7)

22
GARAVANZOS CON ESPINACAS E CENORIA
LASAÑA DE POLO (1,3,4,7)
FROITA

23
CREMA DE VERDURAS
PAVO Á PRANCHA AO FORNO CON PATACA COCIDA
FROITA

26
SOPA DE FIDEOS (1) E VERDURAS
TORTILLA (3) DE PATACAS
FROITA

27
MACARRÓNS (1) CON CHAMPIÑÓNS, CEBOLA, TOMATE E OUREGO
GUIZO DE POLO CON GARAVANZOS E VERDURAS
FROITA

28
BRÓCOLI CON ALLADA
MILANESA DE POLO (1) CON PATACAS COCIDAS
FROITA

29
LENTELLAS CON VERDURAS
COSTELA DE PORCO AO FORNO CON ARROZ COCIDO
IOGUR (7)

30
XUDÍAS CON PATACAS E CHOURIZO
PAVO Á PRANCHA CON GUARNICIÓN DE MENESTRA
FROITA



1. Glute
2. Crustáceos
3. Ovos
4. Peixe
5. Cacahuete
6. Soia
7. Leite
8. Froitos de cáscara
9. Apio
10. Altramuces
11. Moluscos
12. Mostaza
13. Grans de sésamo
14. Sulfitos



Elena Marcos Cardo

Número de Colegiada: GA0009

MENÚ CELIACO- OUTUBRO 2026

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

5
CHICHAROS CON CHOURIZO
PASTA SEN GLUTE CON POLO E VERDURAS
FROITA

6
CREMA DE CABAZA E ALLO PORRO
PESCADA Á GALEGA (4) (aove, pementón doce e allo) CON PATACA COCIDA
FROITA

7
TOSTA SEN GLUTE CON ATÚN (4)
CALDO GALEGO (grelas, polo, pataca e garavanzo)
IOGUR (7)

8
FABAS CON VERDURAS
PASTA SEN GLUTE Á BOLOÑESA (tenreira, cenoria, cebola e tomate frito)
FROITA

9
BRÓCOLI CON OVO COCIDO (3)
GUIZO MARIÑEIRO (abadeixo (4), arroz, pemento, tomate e cebola)
FROITA

12
NON LECTIVO
FROITA

13
GARAVANZOS CON VERDURAS
TORTILLA (3) DE PATACA E CEBOLA
FROITA

14
SOPA DE FIDEOS SEN GLUTE
PESCADA Á ROMANA CON MENESTRA (3)
FROITA

15
CREMA DE CENORIA
XAMONCIÑOS DE POLO AO FORNO CON ESPIRAIS SEN GLUTE
IOGUR (7)

16
ARROZ COCIDO CON TOMATE E OVO (3)
ABADEIXO (4) EN SALSA VERDE (maicena, prixel e allo) CON CHICHAROS E PATACAS
FROITA

19
CREMA DE CABAZA
HAMBURGUESA DE POLO (6) CON GUARNICIÓN DE ARROZ
FROITA

20
FABAS CON VERDURAS
PASTA SEN GLUTE CON TENREIRA E TOMATE
FROITA

21
TOSTA SEN GLUTE CON ATÚN (4)
GUIZO DE MELOSO DE PORCO CON ARROZ E VERDURAS
IOGUR (7)

22
GARAVANZOS CON ESPINACAS E CENORIA
POLO CON MACARRÓNS SEN GLUTE CON CEBOLA E TOMATE
FROITA

23
CREMA DE VERDURAS
PALOMETA (4) AO FORNO CON TOMATE E PATACA COCIDA
FROITA

26
SOPA DE FIDEOS SEN GLUTE E VERDURAS
TORTILLA (3) DE PATACAS
FROITA

27
MACARRÓNS SEN GLUTE CON CHAMPIÑÓNS, CEBOLA, TOMATE E OUREGO
GUIZO DE POLO CON GARAVANZOS E VERDURAS
FROITA

28
BRÓCOLI CON ALLADA
GUIZO MARIÑEIRO (abadeixo (4), calamar (2,11), pataca, pemento, tomate, cebola e cúrcuma)
FROITA

29
FABAS CON VERDURAS
COSTELA DE PORCO AO FORNO CON ARROZ COCIDO
IOGUR (7)

30
XUDÍAS CON PATACAS E CHOURIZO
PESCADA (4) AO FORNO CON GUARNICIÓN DE MENESTRA
FROITA



1. Glute
2. Crustáceos
3. Ovos
4. Peixe
5. Cacahuete
6. Soia
7. Leite
8. Froitos de cáscara
9. Apio
10. Altramuces
11. Moluscos
12. Mostaza
13. Grans de sésamo
14. Sulfitos

MENÚ EXENTO PORCO - OUTUBRO 2026

ELENA MARCOS CARDO
NÚMERO DE COLEGIADA: GA0009

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

CHICHAROS CON TAQUIÑOS DE PAVO
PASTA INTEGRAL (1) CON POLO E VERDURAS
FROITA

CREMA DE CABAZA E ALLO PORRO
PESCADA Á GALEGA (4) (aove, pementón doce e allo) CON PATACA COCIDA
FROITA

TOSTA (1) CON ATÚN (4)
CALDO GALEGO (grelas, polo, pataca e garavanzo)
IOGUR (7)

FABAS CON VERDURAS
PASTA Á BOLOÑESA (1) (tenreira, cenoria, cebola e tomate frito)
FROITA

BRÓCOLI CON OVO COCIDO (3)
GUIZO MARIÑEIRO (abadeixo (4), arroz, pemento, tomate e cebola)
FROITA

NON LECTIVO

LENTELLAS CON VERDURAS
TORTILLA (3) DE PATACA E CEBOLA
FROITA

SOPA DE FIDEOS (1)
PESCADA Á ROMANA CON MENESTRA (1,3,4,7)
FROITA

CREMA DE CENORIA
XAMONCIÑOS DE POLO AO FORNO CON ESPIRAIS COCIDAS (1)
IOGUR (7)

ARROZ COCIDO CON TOMATE E OVO (3)
ABADEIXO (4) EN SALSA VERDE (maicena, prixel e allo) CON CHICHAROS E PATACAS
FROITA

CREMA DE CABAZA
HAMBURGUESA DE POLO (6) CON GUARNICIÓN DE ARROZ
FROITA

LENTELLAS CON VERDURAS
PASTA INTEGRAL (1) CON TENREIRA E TOMATE
FROITA

TOSTA (1) CON ATÚN (4)
GUIZO DE PAVO CON ARROZ E VERDURAS
IOGUR (7)

GARAVANZOS CON ESPINACAS E CENORIA
LASAÑA DE POLO (1,3,4,7)
FROITA

CREMA DE VERDURAS
PALOMETA (4) AO FORNO CON TOMATE E PATACA COCIDA
FROITA

SOPA DE FIDEOS (1) E VERDURAS
TORTILLA (3) DE PATACAS
FROITA

MACARRÓNS (1) CON CHAMPIÑÓNS, CEBOLA, TOMATE E OUREGO
GUIZO DE POLO CON GARAVANZOS E VERDURAS
FROITA

BRÓCOLI CON ALLADA
GUIZO MARIÑEIRO (abadeixo (4), calamar (2,11), pataca, pemento, tomate, cebola e cúrcuma)
FROITA

LENTELLAS CON VERDURAS
MUSLITOS DE POLO AO FORNO CON ARROZ COCIDO
IOGUR (7)

XUDIÁS CON PATACAS
PESCADA (4) AO FORNO CON GUARNICIÓN DE MENESTRA
FROITA

alérxenos

1. Glute
2. Crustáceos
3. Ovos
4. Peixe
5. Cacahuete
6. Soia
7. Leite
8. Froitos de cáscara
9. Apio
10. Altramuces
11. Moluscos
12. Mostaza
13. Grans de sésamo
14. Sulfitos

ELENA MARCOS CARDO
NÚMERO DE COLEGIADA: GA0009

MENÚ INT GARAVANZOS- OUTUBRO 2026

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

5
CHICHAROS CON CHOURIZO
PASTA INTEGRAL (1) CON POLO E VERDURAS
FROITA

6
CREMA DE CABAZA E ALLO PORRO
PESCADA Á GALEGA (4) (aove, pementón doce e allo) CON PATACA COCIDA
FROITA

7
TOSTA (1) CON ATÚN (4)
CALDO GALEGO (grelas, polo, pataca)
IOGUR (7)

8
FABAS CON VERDURAS
PASTA Á BOLOÑESA (1) (tenreira, cenoria, cebola e tomate frito)
FROITA

9
BRÓCOLI CON OVO COCIDO (3)
GUIZO MARIÑEIRO (abadeixo (4), arroz, pemento, tomate e cebola)
FROITA

12
NON LECTIVO
FROITA

13
LENTELLAS CON VERDURAS
TORTILLA (3) DE PATACA E CEBOLA
FROITA

14
SOPA DE FIDEOS (1)
PESCADA Á ROMANA CON MENESTRA (1,3,4,7)
FROITA

15
CREMA DE CENORIA
XAMONCIÑOS DE POLO AO FORNO CON ESPIRAIS COCIDAS (1)
IOGUR (7)

16
ARROZ COCIDO CON TOMATE E OVO (3)
ABADEIXO (4) EN SALSA VERDE (maicena, prixel e allo) CON CHICHAROS E PATACAS
FROITA

19
CREMA DE CABAZA
HAMBURGUESA DE POLO (6) CON GUARNICIÓN DE ARROZ
FROITA

20
LENTELLAS CON VERDURAS
PASTA INTEGRAL (1) CON TENREIRA E TOMATE
FROITA

21
TOSTA (1) CON ATÚN (4)
GUIZO DE MELOSO DE PORCO CON ARROZ E VERDURAS
IOGUR (7)

22
PATACAS CON ESPINACAS E CENORIA
LASAÑA DE POLO (1,3,4,7)
FROITA

23
CREMA DE VERDURAS
PALOMETA (4) AO FORNO CON TOMATE E PATACA COCIDA
FROITA

26
SOPA DE FIDEOS (1) E VERDURAS
TORTILLA (3) DE PATACAS
FROITA

27
MACARRÓNS (1) CON CHAMPIÑÓNS, CEBOLA, TOMATE E OUREGO
GUIZO DE POLO CON PATACA E VERDURAS
FROITA

28
BRÓCOLI CON ALLADA
GUIZO MARIÑEIRO (abadeixo (4), calamar (2,11), pataca, pemento, tomate, cebola e cúrcuma)
FROITA

29
LENTELLAS CON VERDURAS
COSTELA DE PORCO AO FORNO CON ARROZ COCIDO
IOGUR (7)

30
XUDÍAS CON PATACAS E CHOURIZO
PESCADA (4) AO FORNO CON GUARNICIÓN DE MENESTRA
FROITA



1. Glute
2. Crustáceos
3. Ovos
4. Peixe
5. Cacahuete
6. Soia
7. Leite
8. Froitos de cáscara
9. Apio
10. Altramuces
11. Moluscos
12. Mostaza
13. Grans de sésamo
14. Sulfitos

MENÚ INT LEGUMES- OUTUBRO 2026

ELENA MARCOS CARDO
NÚMERO DE COLEGIADA: GA0009

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

5
TORTILLA FRANCESA
PASTA INTEGRAL (1) CON POLO E VERDURAS
FROITA

6
CREMA DE CABAZA E ALLO PORRO
PESCADA Á GALEGA (4) (aove, pementón doce e allo) CON PATACA COCIDA
FROITA

7
TOSTA (1) CON ATÚN (4)
CALDO GALEGO (grellos, polo, pataca)
IOGUR (7)

8
CREMA DE CABACIÑA
PASTA Á BOLOÑESA (1) (tenreira, cenoria, cebola e tomate frito)
FROITA

9
BRÓCOLI CON OVO COCIDO (3)
GUIZO MARIÑEIRO (abadeixo (4), arroz, pemento, tomate e cebola)
FROITA

12
NON LECTIVO
FROITA

13
TOSTA (1) DE XAMÓN SERRANO
TORTILLA (3) DE PATACA E CEBOLA
FROITA

14
SOPA DE FIDEOS (1)
PESCADA Á ROMANA CON PATACA COCIDA (1,3,4,7)
FROITA

15
CREMA DE CENORIA
XAMONCIÑOS DE POLO AO FORNO CON ESPIRAIS COCIDAS (1)
IOGUR (7)

16
ARROZ COCIDO CON TOMATE E OVO (3)
ABADEIXO (4) EN SALSA VERDE (maicena, prixel e allo) CON PATACAS
FROITA

19
CREMA DE CABAZA
HAMBURGUESA DE POLO (6) CON GUARNICIÓN DE ARROZ
FROITA

20
SOPA DE FIDEO, CENORIA E CEBOLA
PASTA INTEGRAL (1) CON TENREIRA E TOMATE
FROITA

21
TOSTA (1) CON ATÚN (4)
GUIZO DE MELOSO DE PORCO CON ARROZ E VERDURAS
IOGUR (7)

22
PATACAS CON ESPINACAS E CENORIA
LASAÑA DE POLO (1,3,4,7)
FROITA

23
CREMA DE VERDURAS
PALOMETA (4) AO FORNO CON TOMATE E PATACA COCIDA
FROITA

26
SOPA DE FIDEOS (1) E VERDURAS
TORTILLA (3) DE PATACAS
FROITA

27
MACARRÓNS (1) CON CHAMPIÑÓNS, CEBOLA, TOMATE E OUREGO
GUIZO DE POLO CON PATACAS E VERDURAS
FROITA

28
BRÓCOLI CON ALLADA
GUIZO MARIÑEIRO (abadeixo (4), calamar (2,11), pataca, pemento, tomate, cebola e cúrcuma)
FROITA

29
CREMA DE CABAZA E CABACIÑA
COSTELA DE PORCO AO FORNO CON ARROZ COCIDO
IOGUR (7)

30
TORTILLA FRANCESA
PESCADA (4) AO FORNO CON GUARNICIÓN DE MENESTRA (pataca, cenoria, cabaciña)
FROITA



MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

CHICHAROS CON CHOURIZO
PASTA INTEGRAL (1) CON POLO E
VERDURAS
FROITA

CREMA DE CABAZA E ALLO PORRO
PESCADA Á GALEGA (4) (aove,
pementón doce e allo) CON PATACA
COCIDA
FROITA

TOSTA (1) CON ATÚN (4)
CALDO GALEGO
(grellos, polo, pataca e garavanzo)
IOGUR SEN LACTOSA (7)

LENTILLAS CON VERDURAS
ALBÓNDIGAS DE POLLO (6) CON
TOMATE E GUARNICIÓN DE PASTA
COCIDA (1)
YOGUR SIN LACTOSA(7)

SOPA DE FIDEO (1) E OVO COCIDO (3)
PESCADA AO FORNO (4) CON
GUARNICIÓN DE MENESTRA
FROITA

NON LECTIVO



LENTILLAS CON VERDURAS
TORTILLA (3) DE PATACA E CEBOLA
FROITA

SOPA DE FIDEOS (1)
PESCADA Á ROMANA CON MENESTRA
(4,3)
FROITA

CREMA DE CENORIA

XAMONCIÑOS DE POLO AO FORNO
CON ESPIRAIS COCIDAS (1)

IOGUR SEN LACTOSA (7)

ARROZ COCIDO CON TOMATE E OVO
(3)
ABADEIXO (4) EN SALSA VERDE
(maicena, prixel e allo) CON
CHICHAROS E PATACAS
FROITA

CREMA DE CABAZA
HAMBURGUESA DE POLO (6) CON
GUARNICIÓN DE ARROZ
FROITA

LENTELLAS CON VERDURAS
PASTA INTEGRAL (1) CON TENREIRA E
TOMATE
FROITA

TOSTA (1) CON ATÚN (4)
 GUISO DE MELOSO DE PORCO CON
 ARROZ E VERDURAS
 IOGUR SEN LACTOSA (7)

GARAVANZOS CON ESPINACAS E
CENORIA

POLO CON MACARRÓNS (1), CEBOLA
E TOMATE

FROITA

CREMA DE VERDURAS
PALOMETA (4) AO FORNO CON
TOMATE E PATACA COCIDA
FROITA

SOPA DE FIDEOS (1) E VERDURAS
TORTILLA (3) DE PATACAS
FROITA

MACARRÓNS (1) CON CHAMPIÑÓNS.
CEBOLA, TOMATE E OUREGO

GUIZO DE POLO CON GARAVANZOS E
VERDURAS

FROITA

BRÓCOLI CON ALLADA

GUIZO MARINEIRO (abadeixo (4),
calamar (2,11), pataca, pemento,
tomate, cebola e cúrcuma)

FROITA

LENTILLAS CON VERDURAS

COSTELA DE PORCO AO FORNO CON
ARROZ COCIDO

IOGUR SEN LACTOSA (7)

XUDIÁS CON PATACAS E CHOURIZO
PESCADA (4) AO FORNO CON
GUARNICION DE MENESTRA
FROITA



alérxenos

1. Glute
2. Crustáceos
3. Ovos
4. Peixe
5. Cacahuete
6. Soia
7. Leite
8. Froitos de cáscara
9. Apio
10. Altramuces
11. Moluscos
12. Mostaza
13. Grans de sésamo
14. Sulfitos

ELENA MARCOS CARDO
NÚMERO DE COLEGIADA: GA0009

Elena Marcos Cardo
Número de Colegiada: GA0009

MENÚ INT OVO - OUTUBRO 2026

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

5
CHICHAROS CON CHOURIZO
PASTA INTEGRAL (1) CON POLO E VERDURAS
FROITA

6
CREMA DE CABAZA E ALLO PORRO
PESCADA Á GALEGA (4) (aove, pementón doce e allo) CON PATACA COCIDA
FROITA

7
TOSTA (1) CON ATÚN (4)
CALDO GALEGO (grelas, polo, pataca e garavanzo)
IOGUR (7)

8
FABAS CON VERDURAS
PASTA Á BOLOÑESA (1) (tenreira, cenoria, cebola e tomate frito)
FROITA

9
BRÓCOLI CON PATACA COCIDA
GUIZO MARIÑEIRO (abadeixo (4), arroz, pemento, tomate e cebola)
FROITA

12
NON LECTIVO
FROITA

13
LENTELLAS CON VERDURAS
MILANESA DE POLO (1) CON PATACA COCIDA
FROITA

14
SOPA DE FIDEOS (1)
PESCADA Á PRANCHA CON MENESTRA (4)
FROITA

15
CREMA DE CENORIA
XAMONCIÑOS DE POLO AO FORNO CON ESPIRAIS COCIDAS (1)
IOGUR (7)

16
ARROZ COCIDO CON TOMATE E TAQUÍÑOS DE PAVO
ABADEIXO (4) EN SALSA VERDE (maicena, prixel e allo) CON CHICHAROS E PATACAS
FROITA

19
CREMA DE CABAZA
HAMBURGUESA DE POLO (6) CON GUARNICIÓN DE ARROZ
FROITA

20
LENTELLAS CON VERDURAS
PASTA INTEGRAL (1) CON TENREIRA E TOMATE
FROITA

21
TOSTA (1) CON ATÚN (4)
GUIZO DE MELOSO DE PORCO CON ARROZ E VERDURAS
IOGUR (7)

22
GARAVANZOS CON ESPINACAS E CENORIA
POLO CON MACARRÓNS (1), CEBOLA E TOMATE
FROITA

23
CREMA DE VERDURAS
PALOMETA (4) AO FORNO CON TOMATE E PATACA COCIDA
FROITA

26
SOPA DE FIDEOS (1) E VERDURAS
MILANESA DE POLO (1) CON PATACA COCIDA
FROITA

27
MACARRÓNS (1) CON CHAMPIÑÓNS, CEBOLA, TOMATE E OUREGO
GUIZO DE POLO CON GARAVANZOS E VERDURAS
FROITA

28
BRÓCOLI CON ALLADA
GUIZO MARIÑEIRO (abadeixo (4), calamar (2,11), pataca, pemento, tomate, cebola e cúrcuma)
FROITA

29
LENTELLAS CON VERDURAS
COSTELA DE PORCO AO FORNO CON ARROZ COCIDO
IOGUR (7)

30
XUDÍAS CON PATACAS E CHOURIZO
PESCADA (4) AO FORNO CON GUARNICIÓN DE MENESTRA
FROITA



alérxenos

1. Glute
2. Crustáceos
3. Ovos
4. Peixe
5. Cacahuete
6. Soia
7. Leite
8. Froitos de cáscara
9. Apio
10. Altramuces
11. Moluscos
12. Mostaza
13. Grans de sésamo
14. Sulfitos

MENÚ VEXETARIANA- OUTUBRO 2026

ELENA MARCOS CARDO
NÚMERO DE COLEGIADA: GA0009

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

CHICHAROS CON CENORIA E CEBOLA
PASTA INTEGRAL (1) CON
CHAMPIÑONS E TOMATE
FROITA

CREMA DE CABAZA E ALLO PORRO
ARROS CON FABAS E VERDURAS
FROITA

TOSTA (1) CON QUEIXO (7)
GRELOS CON PATACA E
GARAVANZOS
IOGUR (7)

LENTELLAS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA (3) E
GUARNICIÓN DE PASTA COCIDA (1)
IOGUR (7)

SOPA DE FIDEO (1) E OVO COCIDO (3)
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

NON LECTIVO

LENTELLAS CON VERDURAS
TORTILLA (3) DE PATACA E CEBOLA
FROITA

SOPA DE FIDEOS (1)
GARAVANZOS CON VERDURAS
FROITA

CREMA DE CENORIA
ESPIRAIS CON CENORIA, BRÓCOLI E
CABACIÑA (1)
IOGUR (7)

ARROZ COCIDO CON TOMATE E OVO
(3)
CURRY DE CHICHAROS
FROITA

CREMA DE CABAZA
HAMBURGUESA VEGANA (6) CON
GUARNICIÓN DE ARROZ
FROITA

LENTELLAS CON VERDURAS
PASTA INTEGRAL (1) CON CHAMPIÑÓN
E TOMATE
FROITA

TOSTA (1) CON QUEIXO (7)
GUIZO DE ALUBIAS VERMELLAS CON
ARROZ E VERDURAS
IOGUR (7)

GARAVANZOS CON ESPINACAS E
CENORIA
TORTILLA FRANCESA CON PASTA
COCIDA E TOMATE
FROITA

CREMA DE VERDURAS
LENTELLAS CON ARROZ E CENORIA
FROITA

SOPA DE FIDEOS (1) E VERDURAS
TORTILLA (3) DE PATACAS
FROITA

MACARRÓNS (1) CON CHAMPIÑÓNS,
CEBOLA, TOMATE E OUREGO
GARAVANZOS E VERDURAS
FROITA

BRÓCOLI CON ALLADA
TOMATES RECHEOS
FROITA

LENTELLAS CON VERDURAS
ESPINACAS CON CHAMPIÑÓNS E
ARROZ
IOGUR (7)

XUDÍAS CON PATACAS
HAMBURGUESA DE ALUBIAS CON
MENESTRA
FROITA