

# MENÚ ALÉRXICO AO PEIXE - OUTUBRO 2023

LUNS 2	MARTES 3	MÉRCORES 4	XOVES 5	VENRES 6
VERDURAS Á XARDINERA CON OVO COCIDO	CREMA DE CABACIÑA, CENORIA E CABAZA	MENESTRA DE VERDURAS	POTAXE DE CABAZA CON ALUBIAS E REPOLO	BRÉCOL SALTEADO CON ALLO
LENTELLAS CON VERDURAS E XAMÓN	PAELLA DE CALAMAR	PASTA CON SALSA DE TOMATE E PAVO	NILANESA DE POLO CON PATACA COCIDA	GUISO DE POLO CON PATACA E CENORIA
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
LUNS 9	MARTES 10	MÉRCORES 11	XOVES 12	VENRES 13
XUDÍAS CON XAMÓN	CREMA DE CABAZA, CEBOLA, TOMATE E ALLO	SOPA DE FIDEO CON CENORIA E CEBOLA	<b>NON LECTIVO</b>	GARAVANZOS CON VERDURAS (CENORIA, ALLO PORRO, COLIFLOR, XUDÍA E CHICHAROS)
TORTILLA DE PATACA	PAVO CON ARROZ E VERDURAS (XUDÍA, CHICHARO E CENORIA)	CALDO GALEGO (REPOLO, POLO, PATACA E FABA)		TENREIRA ASADA CON ARROZ E TOMATE
FROITA	FROITA	FROITA		FROITA
LUNS 16	MARTES 17	MÉRCORES 18	XOVES 19	VENRES 20
XUDÍAS VERDES CON XAMÓN	CREMA DE CABAZA E CABACIÑA	CREMA DE CENORIA E PORRO	GUISO DE ALUBIAS CON VERDURAS (TOMATE, CENORIA, PEMENTO E CEBOLA)	MENESTRAS DE XUDÍAS (xudía, cenoria e cebola ) CON OVO COCIDO
GARAVANZOS CON OVO E ESPINACAS	TALLARÍNS CON CARNE DE TENREIRA PICADA	LOMBO DE PORCO CON TOMATE NATURAL E ARROZ	RAXO DE PORCO Á PRANCHA CON ENSALADA (LEITUGA E TOMATE)	FIDEOS CON VERDURAS (tomate, cabaciña e pemento) E PAVO
FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 23	MARTES 24	MÉRCORES 25	XOVES 26	VENRES 27
BRÓCOLI AO VAPOR CON GARAVANZOS	CALDO DE REPOLO, FIDEOS E OVO	CREMA DE CENORIA, CEBOLA E ALLO PORRO	SOPA DE FIDEOS	CREMA DE COLIFLOR CON PATACA
TORTILLA PAISANA	PAVO Á PRANCHA CON PATACA	POLO AO FORNO CON PISTO E PASTA	LENTELLAS ESTOFADAS CON CEBOLA, PEMENTO E CENORIA E PATACA E CHOURIZO	FILETE DE PORCO Á PRANCHA CON GUARNICIÓN DE CHICHAROS, PATACA E PEMENTO
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA

# MENÚ CELIACO - OUTUBRO 2023

LUNS 2	MARTES 3	MÉRCORES 4	XOVES 5	VENRES 6
VERDURAS Á XARDINERA CON OVO COCIDO	CREMA DE CABACIÑA, CENORIA E CABAZA	MENESTRA DE VERDURAS	POTAXE DE CABAZA CON ALUBIAS E REPOLO	BRÉCOL SALTEADO CON ALLO
GARAVANZO CON VERDURAS E XAMÓN	PAELLA DE CALAMAR	PASTA SEN GLUTE CON SALSA DE TOMATE E PAVO	PESCADA CON TOMATE E PATACA COCIDA	GUIZO DE POLO CON PATACA E CENORIA
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
LUNS 9	MARTES 10	MÉRCORES 11	XOVES 12	VENRES 13
XUDÍAS CON ATÚN	CREMA DE CABAZA	SOPA DE FIDEO SEN GLUTE CON CENORIA E CEBOLA	<b>NON LECTIVO</b>	GARAVANZOS CON VERDURAS (CENORIA, ALLO PORRO, COLIFLOR, XUDÍA E CHICHAROS)
TORTILLA DE PATACA	ABADEIXO CON ARROZ E VERDURAS (XUDÍA, CHICHARO E CENORIA)	CALDO GALEGO (REPOLO, POLO, PATACA E FABA)		TENREIRA ASADA CON ARROZ E TOMATE
FROITA	FROITA	FROITA		FROITA
LUNS 16	MARTES 17	MÉRCORES 18	XOVES 19	VENRES 20
XUDÍAS VERDES CON XAMÓN	CREMA DE CABAZA E CABACIÑA	CREMA DE CENORIA E PORRO	GUIZO DE ALUBIAS CON VERDURAS (TOMATE, CENORIA, PEMENTO E CEBOLA)	MENESTRA DE XUDÍAS (xudía, cenoria e cebola ) CON OVO COCIDO
GARAVANZO CON BACALLAU E ESPINACAS	PASTA SEN GLUTE CON ATÚN	LOMBO DE PORCO CON TOMATE NATURAL E ARROZ	PESCADA Á PRANCHA CON ENSALADA (LEITUGA E TOMATE)	FIDEOS SEN GLUTE CON VERDURAS (tomate, cabaciña e pemento) E PAVO
FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 23	MARTES 24	MÉRCORES 25	XOVES 26	VENRES 27
BRÓCOLI AO VAPOR CON GARAVANZOS	CALDO DE REPOLO, FIDEOS SEN GLUTE E OVO	CREMA DE CENORIA, CEBOLA E ALLO PORRO	SOPA DE FIDEOS SEN GLUTE	CREMA DE COLIFLOR CON PATACA
TORTILLA PAISANA	PESCADA AO FORNO CON PATACA	MUSLITO DEPOLO CON PISTO E PASTA SEN GLUTE	GARAVANZOS ESTOFADAS CON CEBOLA, PEMENTO E CENORIA, PATACA E CHOURIZO	ABADEIXO AO FORNO CON GUARNICIÓN DE CHICHAROS, PATACA E PEMENTO
FROITA	FROITA	IOGUR NATURAL	FROITA	FROITA

# MENÚ INTOLERANTE Á LACTOSA OUTUBRO 2023

LUNS 2	MARTES 3	MÉRCORES 4	XOVES 5	VENRES 6
VERDURAS Á XARDINERA CON OVO COCIDO	CREMA DE CABACIÑA, CENORIA E CABAZA	MENESTRA DE VERDURAS	POTAXE DE CABAZA CON ALUBIAS E REPOLO	BRÉCOL SALTEADO CON ALLO
LENTELLAS CON VERDURAS E XAMÓN	PAELLA DE CALAMAR	PASTA CON SALSA DE TOMATE E PAVO	PESCADA CON TOMATE E PATACA COCIDA	GUISO DE POLO CON PATACA E CENORIA
FROITA	FROITA	IOGUR SEN LACTOSA	FROITA	FROITA
LUNS 9	MARTES 10	MÉRCORES 11	XOVES 12	VENRES 13
XUDÍAS CON ATÚN	CREMA DE CABAZA, CEBOLA, TOMATE E ALLO	SOPA DE FIDEO CON CENORIA E CEBOLA	<b>NON LECTIVO</b>	GARAVANZOS CON VERDURAS (CENORIA, ALLO PORRO, COLIFLOR, XUDÍA E CHICHAROS)
TORTILLA DE PATACA	ABADEIXO CON ARROZ E VERDURAS (XUDÍA, CHICHARO E CENORIA)	CALDO GALEGO (REPOLO, POLO, PATACA E FABA)		TENREIRA ASADA CON ARROZ E TOMATE
FROITA	FROITA	FROITA		FROITA
LUNS 16	MARTES 17	MÉRCORES 18	XOVES 19	VENRES 20
XUDÍAS VERDES CON XAMÓN	CREMA DE CABAZA E CABACIÑA	CREMA DE CENORIA E PORRO	GUISO DE ALUBIAS CON QUINOA E VERDURAS (TOMATE, CENORIA, PEMENTO E CEBOLA)	MENESTRAS DE XUDÍAS (xudía, cenoria e cebola ) CON OVO COCIDO
GARAVANZO CON BACALLAU E ESPINACAS	TALLARÍNS CON ATÚN	LOMBO DE PORCO CON TOMATE NATURAL E ARROZ	MEDALLÓN DE SALMÓN CON ENSALADA (LEITUGA E TOMATE)	FIDEOS CON VERDURAS (tomate, cabaciña e pemento) E PAVO
FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR SEN LACTOSA	FROITA
LUNS 23	MARTES 24	MÉRCORES 25	XOVES 26	VENRES 27
BRÓCOLI AO VAPOR CON GARAVANZOS	CALDO DE REPOLO, FIDEOS E OVO	CREMA DE CENORIA, CEBOLA E ALLO PORRO	SOPA D FIDEOS	CREMA DE COLIFLOR CON PATACA
TORTILLA PAISANA	PESCADA AO FORNO CON PATACA	MUSLITOS DE POLO AO FORNO CON PISTO E PASTA	LENTELLAS ESTOFADAS CON CEBOLA, PEMENTO E CENORIA E PATACA E CHOURIZO	ABADEIXO AO FORNO CON GUARNICIÓN DE CHICHAROS, PATACA E PEMENTO
FROITA	FROITA	IOGUR SEN LACTOSA	FROITA	FROITA

# MENÚ INT. PLV, OVO CRU, AMEIXAS, CALAMARES, GAMBA E LANGOSTINO 2023

LUNS 2	MARTES 3	MÉRCORES 4	XOVES 5	VENRES 6
VERDURAS Á XARDINERA CON OVO COCIDO	CREMA DE CABACIÑA, CENORIA E CABAZA	MENESTRA DE VERDURAS	POTAXE DE CABAZA CON ALUBIAS E REPOLO	BRÉCOL SALTEADO CON ALLO
LENTELLAS CON VERDURAS E XAMÓN	PAELLA DE POLO	PASTA CON SALSA DE TOMATE E PAVO	PESCADA CON TOMATE E PATACA COCIDA	GUISO DE POLO CON PATACA E CENORIA
FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA
LUNS 9	MARTES 10	MÉRCORES 11	XOVES 12	VENRES 13
XUDÍAS CON ATÚN	CREMA DE CABAZA	SOPA DE FIDEO CON CENORIA E CEBOLA	<b>NON LECTIVO</b>	GARAVANZOS CON VERDURAS (CENORIA, ALLO PORRO, COLIFLOR, XUDÍA E CHICHAROS)
TORTILLA DE PATACA	ABADEIXO CON ARROZ E VERDURAS (XUDÍA, CHICHARO E CENORIA)	CALDO GALEGO (REPOLO, POLO, PATACA E FABA)		TENREIRA ASADA CON ARROZ E TOMATE
FROITA	FROITA	FROITA		FROITA
LUNS 16	MARTES 17	MÉRCORES 18	XOVES 19	VENRES 20
XUDÍAS VERDES CON XAMÓN	CREMA DE CABAZA E CABACIÑA	CREMA DE CENORIA E PORRO	GUISO DE ALUBIAS CON VERDURAS (TOMATE, CENORIA, PEMENTO E CEBOLA)	MENESTRAS DE XUDÍAS (xudía, cenoria e cebola ) CON OVO COCIDO
GARAVANZO CON BACALLAU E ESPINACAS	TALLARÍNS CON ATÚN	LOMBO DE PORCO CON TOMATE NATURAL E ARROZ	PESCADA Á PRANCHA CON ENSALADA (LEITUGA E TOMATE)	FIDEOS CON VERDURAS (tomate, cabaciña e pemento) E PAVO
FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA
LUNS 23	MARTES 24	MÉRCORES 25	XOVES 26	VENRES 27
BRÓCOLI AO VAPOR CON GARAVANZOS	CALDO DE REPOLO, FIDEOS E OVO	CREMA DE CENORIA, CEBOLA E ALLO PORRO	SOPA DE FIDEOS	CREMA DE COLIFLOR CON PATACA
TORTILLA PAISANA	PESCADA AO FORNO CON PATACA	MUSLITO DEPOLO CON PISTO E PASTA	LENTELLAS ESTOFADAS CON CEBOLA, PEMENTO E CENORIA, PATACA E CHOURIZO	ABADEIXO AO FORNO CON GUARNICIÓN DE CHICHAROS, PATACA E PEMENTO
FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA

# MENÚ EXENTO DE POCO - OUTUBRO 2023

LUNS 2	MARTES 3	MÉRCORES 4	XOVES 5	VENRES 6
VERDURAS Á XARDINERA CON OVO COCIDO	CREMA DE CABACIÑA, CENORIA E CABAZA	MENESTRA DE VERDURAS	POTAXE DE CABAZA CON ALUBIAS E REPOLO	BRÉCOL SALTEADO CON ALLO
LENTELLAS CON VERDURAS	PAELLA DE CALAMARES	PASTA CON SALSA DE TOMATE E PAVO	PESCADA CON TOMATE E PATACA COCIDA	GUISO DE POLO CON PATACA E CENORIA
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
LUNS 9	MARTES 10	MÉRCORES 11	XOVES 12	VENRES 13
XUDÍAS CON ATÚN	CREMA DE CABAZA, CEBOLA, TOMATE E ALLO	SOPA DE FIDEO CON CENORIA E CEBOLA	<b>NON LECTIVO</b>	GARAVANZOS CON VERDURAS (CENORIA, ALLO PORRO, COLIFLOR, XUDÍA E CHICHAROS)
TORTILLA DE PATACA	ABADEIXO CON ARROZ E VERDURAS (XUDÍA, CHICHARO E CENORIA)	CALDO GALEGO (REPOLO, POLO, PATACA E FABA)		TENREIRA ASADA CON ARROZ E TOMATE
FROITA	FROITA	FROITA		FROITA
LUNS 16	MARTES 17	MÉRCORES 18	XOVES 19	VENRES 20
XUDÍAS VERDES CON OVO COCIDO	CREMA DE CABAZA E CABACIÑA	CREMA DE CENORIA E ALLO PORRO	GUISO DE ALUBIAS CON VERDURAS (TOMATE, CENORIA, PEMENTO E CEBOLA)	MENESTRAS DE XUDÍAS (xudía, cenoria e cebola ) CON OVO COCIDO
GARAVANZO CON BACALLAU E ESPINACAS	TALLARÍNS CON ATÚN	MILANESA DE POLO CON ARROZ	MEDALLÓN DE SALMÓN CON ENSALADA (LEITUGA E TOMATE)	FIDEOS CON VERDURAS (tomate, cabaciña e pemento) E PAVO
FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 23	MARTES 24	MÉRCORES 25	XOVES 26	VENRES 27
BRÓCOLI AO VAPOR CON GARAVANZOS	CALDO DE REPOLO, FIDEOS E OVO	CREMA DE CENORIA, CEBOLA E ALLO PORRO	SOPA DE FIDEOS	CREMA DE COLIFLOR CON PATACA
TORTILLA PAISANA	PESCADA AO FORNO CON PATACA	POLO AO FORNO CON PISTO E PASTA INTEGRAL	LENTELLAS ESTOFADAS CON CEBOLA, PEMENTO E CENORIA E PATACA	ABADEIXO AO FORNO CON GUARNICIÓN DE CHICHAROS, PATACA E PEMENTO
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA

# MENÚ INT. LEGUMES E CHOURIZO - OUTUBRO 2023

LUNS 2	MARTES 3	MÉRCORES 4	XOVES 5	VENRES 6
VERDURAS Á XARDINERA CON OVO COCIDO	CREMA DE CABACIÑA, CENORIA E CABAZA	MENESTRA DE VERDURAS	POTAXE DE CABAZA CON REPOLO	BRÉCOL SALTEADO CON ALLO
MILANESA DE POLO CON PATACA	PAELLA DE CALAMAR	PASTA CON SALSA DE TOMATE E PAVO	PESCADA CON TOMATE E PATACA COCIDA	GUIISO DE POLO CON PATACA E CENORIA
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
LUNS 9	MARTES 10	MÉRCORES 11	XOVES 12	VENRES 13
XUDÍAS CON ATÚN	CREMA DE CABAZA	SOPA DE FIDEO CON CENORIA E CEBOLA	<b>NON LECTIVO</b>	GARAVANZOS CON VERDURAS (CENORIA, ALLO PORRO, COLIFLOR, XUDÍA)
TORTILLA DE PATACA	ABADEIXO CON ARROZ E VERDURAS (XUDÍA E CENORIA)	CALDO GALEGO (REPOLO, POLO E PATACA)		TENREIRA ASADA CON ARROZ E TOMATE
FROITA	FROITA	FROITA		FROITA
LUNS 16	MARTES 17	MÉRCORES 18	XOVES 19	VENRES 20
XUDÍAS VERDES CON XAMÓN	CREMA DE CABAZA E CABACIÑA	CREMA DE CENORIA E PORRO	SOPA DE FIDEOS	MENESTRAS DE XUDÍAS (xudía, cenoria e cebola ) CON OVO COCIDO
BACALLAU CON PATACA E ESPINACAS	TALLARÍNS CON ATÚN	LOMBO DE PORCO CON TOMATE NATURAL E ARROZ	MEDALLÓN DE SALMÓN CON ENSALADA (LEITUGA E TOMATE)	FIDEOS CON VERDURAS (tomate, cabaciña e pemento) E PAVO
FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 23	MARTES 24	MÉRCORES 25	XOVES 26	VENRES 27
BRÓCOLI AO VAPOR CON CENORIA	CALDO DE REPOLO, FIDEOS E OVO	CREMA DE CENORIA, CEBOLA E ALLO PORRO	SOPA DE FIDEOS	CREMA DE COLIFLOR CON PATACA
TORTILLA PAISANA	PESCADA AO FORNO CON PATACA	MUSLITO DE POLO CON PISTO E PASTA	RAXO DE PORCO Á PRANCHA CON PATACAS	ABADEIXO AO FORNO CON GUARNICIÓN DE PATACA E PEMENTO
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA