

NOVEMBRO 2023 – ALÉRXICO PEIXE

	LUNS 30/10	MARTES 31/10	MÉRCORES	XOVES	VENRES
SEMANA 1	CREMA DE CABAZA, ALLO PORRO E CEBOLA	POTAXE DE FABAS CON VERDURAS (PATACA, CENORIA, CEBOLA, COLIFLOR, XUDÍAS)		SOPA DE VERDURAS	TOSTA DE XAMÓN
	POLO CON ARROZ E VERDURAS (CHICHAROS, CEBOLA, PEMENTO, CENORIA E TOMATE)	RAXO DE PORCO Á PRANCHA CON PATACA COCIDA	NON LECTIVO	PAVO CON PASTA E TOMATE FRITO	TENREIRA ASADA AO FORNO CON CHAMPIÑÓN E ARROZ
	IOGUR	FROITA		FROITA	FROITA
SEMANA 2	LUNS CHICHAROS CON XAMÓN	MARTES SOPA DE FIDEO CON CENORIA E CEBOLA	MÉRCORES XUDÍAS VERDE CON TOMATE NATURAL	XOVES CREMA DE XUDÍA, CABACIÑA, CEBOLA E PATACA	VENRES GARAVANZOS CON VERDURAS (CENORIA, ALLO PORRO, COLIFLOR, XUDÍA E CHICHAROS)
	TORTILLA DE PATACAS	ALBÓNDEGAS DE POLO CON ARROZ	CALDO GALEGO (POLO, PATACA, CHOURIZO, GRELO E FABA)	TENREIRA GUISADA CON ARROZ, CEBOLA, PEMENTO E TOMATE	TALLARÍNS CON PAVO E SALSA DE TOMATE
	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
SEMANA 3	LUNS XUDÍAS VERDES CON OVO E CHOURIZO	MARTES CREMA DE CABAZA E CABACIÑA	MÉRCORES MENESTRA DE VERDURAS (CENORIA, CHICHARO, XUDÍA, PATACA)	XOVES CREMA DE VERDURAS (CHICHAROS, CENORIA, XUDÍA, COL, COLIFLOR)	VENRES ALUBIAS CON VERDURAS (CENORIA, CABACIÑA, CENORIA, PEMENTO, CEBOLA)
	FIDEOS CON VERDURAS (TOMATE, CABACIÑA, PEMENTO) E PAVO	MILANESA DE POLO CON PATACAS COCIDAS	PASTA BOLOÑESA	LOMBO DE PORCO CON TOMATE NATURAL TRITURADO E ARROZ	POLO Á PRANCHA CON ENSALADA
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
SEMANA 4	LUNS LENTELLAS ESTOFADAS CON PATACA E VERDURAS (CEBOLA, PEMENTO E CENORIA)	MARTES ESPIRAIS CON CENORIA, MILLO E OLIVA	MÉRCORES CREMA DE CENORIA, CEBOLA E ALLO PORRO	XOVES SOPA DE FIDEOS E OVO COCIDO	VENRES TOSTA DE XAMÓN
	TORTILLA DE PATACAS	PAVO AO FORNO CON MENESTRA DE VERDURAS	ESPAGUETES CON TENREIRA PICADA E SALSA DE TOMATE	POLO AO FORNO CON VERDURAS E ARROZ	RAXO DE PORCO CON PATACA COCIDA
	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
SEMANA 5	LUNS VERDURAS (CENORIA, CHICHARO, XUDÍA, PATACA) CON OVO COCIDO	MARTES SOPA DE VERDURAS E ESTRELAS	MÉRCORES CREMA DE CENORIA E CEBOLA	XOVES POTAXE DE CABAZA CON ALUBIAS E ESPINACAS	VENRES BRÓCOLI COCIDO CON ALLO, AOVE E PIMENTÓN
	LENTELLAS CON VERDURAS E XAMÓN	POLO Á PRANCHA CON ARROZ	PASTA CON SALSA DE TOMATE E PAVO	MILANESA DE POLO PATACA COCIDA	GUISO DE POLO CON PATACA E CENORIA
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA



NOVEMBRO 2023 - CELIACO

	LUNS 30/10	MARTES 31/10	MÉRCORES	XOVES	VENRES
SEMANA 1	CREMA DE CABAZA, ALLO PORRO E CEBOLA	POTAXE DE FABAS CON VERDURAS (PATACA, CENORIA, CEBOLA, COLIFLOR, XUDÍAS)		SOPA DE VERDURAS	TOSTA SEN GLUTE DE ATÚN
	POLO CON ARROZ E VERDURAS (CHICHAROS, CEBOLA, PEMENTO, CENORIA E TOMATE)	PESCADA Á GALEGA (AOVE E PIMENTÓN) CON PATACA COCIDA	NON LECTIVO	PAVO CON PASTA SEN GLUTE E TOMATE FRITO	TENREIRA ASADA AO FORNO CON CHAMPIÑÓN E ARROZ
	IOGUR	FROITA		FROITA	FROITA
SEMANA 2	LUNS CHICHAROS CON XAMÓN	MARTES SOPA DE FIDEO SEN GLUTE CON CENORIA E CEBOLA	MÉRCORES XUDÍAS VERDES CON TOMATE NATURAL	XOVES CREMA DE XUDÍA, CABACIÑA, CEBOLA E PATACA	VENRES GARAVANZOS CON VERDURAS (CENORIA, ALLO PORRO, COLIFLOR, XUDÍA E CHICHAROS)
	TORTILLA DE PATACAS	POLO CON ARROZ	CALDO GALEGO (POLO, PATACA, CHOURIZO, GRELO E FABA)	TENREIRA GUISADA CON ARROZ CEBOLA, PEMENTO E TOMATE	PASTA SEN GLUTE CON ATÚN E SALSA DE TOMATE
	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
SEMANA 3	LUNS XUDÍAS VERDES CON OVO E CHOURIZO	MARTES CREMA DE CABAZA E CABACIÑA	MÉRCORES MENESTRA DE VERDURAS (CENORIA, CHICHARO, XUDÍA, PATACA)	XOVES CREMA DE VERDURAS (CHICHAROS, CENORIA, XUDÍA, COL, COLIFLOR)	VENRES ALUBIAS CON VERDURAS (CENORIA, CABACIÑA, CENORIA, PEMENTO, CEBOLA)
	FIDEOS SEN GLUTE CON VERDURAS (TOMATE, CABACIÑA, PEMENTO) E PAVO	PESCADA Á ROMANA (MAICENA E OVO) CON PATACAS COCIDAS	PASTA SEN GLUTE Á BOLOÑESA	LOMBO DE PORCO CON TOMATE NATURAL TRITURADO E ARROZ	PALOMETA CON ENSALADA
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
SEMANA 4	LUNS GARAVANZOS ESTOFADAS CON PATACA E VERDURAS (CEBOLA, PEMENTO E CENORIA)	MARTES PASTA SEN GLUTE CON CENORIA, MILLO E OLIVA	MÉRCORES CREMA DE CENORIA, CEBOLA E ALLO PORRO	XOVES SOPA DE FIDEOS SEN GLUTE E OVO COCIDO	VENRES TOSTA SEN GLUTE DE XAMÓN
	TORTILLA DE PATACAS	ABADEIXO AO FORNO CON MENESTRA DE VERDURAS	ESPAGUETES SEN GLUTE CON TENREIRA PICADA E SALSA DE TOMATE	POLO AO FORNO CON VERDURAS E ARROZ	PESCADA Á GALEGA (AOVE E PIMENTÓN) CON PATACA COCIDA
	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
SEMANA 5	LUNS VERDURAS (CENORIA, CHICHARO, XUDÍA, PATACA) CON OVO COCIDO	MARTES SOPA DE VERDURAS E PASTA SEN GLUTE	MÉRCORES CREMA DE CENORIA E CEBOLA	XOVES POTAXE DE CABAZA CON ALUBIAS E ESPINACAS	VENRES BRÓCOLI COCIDO CON ALLO, AOVE E PIMENTÓN
	GARAVANZOS CON VERDURAS E XAMÓN	ARROZ MARIÑEIRO (PESCADA)	PASTA SEN GLUTE CON SALSA DE TOMATE E PAVO	ABADEIXO EN SALSA VERDE (AOVE, CHICHARO, CEBOLA) E PATACA COCIDA	GUIZO DE POLO CON PATACA E CENORIA
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA



NOVEMBRO 2023 – INTOLERANTE LACTOSA

	LUNS 30/10	MARTES 31/10	MÉRCORES	XOVES	VENRES
SEMANA 1	CREMA DE CABAZA, ALLO PORRO E CEBOLA	POTAXE DE FABAS CON VERDURAS (PATACA, CENORIA, CEBOLA, COLIFLOR, XUDÍAS)		SOPA DE VERDURAS	TOSTA DE ATÚN
	POLO CON ARROZ E VERDURAS (CHICHAROS, CEBOLA, PEMENTO, CENORIA E TOMATE)	PESCADA Á GALEGA (AOVE E PIMENTÓN) CON PATACA COCIDA	NON LECTIVO	PAVO CON PASTA E TOMATE FRITO	TENREIRA ASADA AO FORNO CON CHAMPIÑÓN E ARROZ
	IOGUR SEN LACTOSA	FROITA		FROITA	FROITA
SEMANA 2	LUNS CHICHAROS CON XAMÓN	MARTES SOPA DE FIDEO CON CENORIA E CEBOLA	MÉRCORES XUDÍAS VERDE CON TOMATE NATURAL	XOVES CREMA DE XUDÍA, CABACIÑA, CEBOLA E PATACA	VENRES GARAVANZOS CON VERDURAS (CENORIA, ALLO PORRO, COLIFLOR, XUDÍA E CHICHAROS)
	TORTILLA DE PATACAS	POLO Á PRANCHA CON ARROZ	CALDO GALEGO (POLO, PATACA, CHOURIZO, GRELO E FABA)	TENREIRA GUISADA CON ARROZ, CEBOLA, PEMENTO E TOMATE	TALLARÍNS CON ATÚN E SALSA DE TOMATE
	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR SEN LACTOSA	FROITA
SEMANA 3	LUNS XUDÍAS VERDES CON OVO E CHOURIZO	MARTES CREMA DE CABAZA E CABACIÑA	MÉRCORES MENESTRA DE VERDURAS (CENORIA, CHICHARO, XUDÍA, PATACA)	XOVES CREMA DE VERDURAS (CHICHAROS, CENORIA, XUDÍA, COL, COLIFLOR)	VENRES ALUBIAS CON VERDURAS (CENORIA, CABACIÑA, CENORIA, PEMENTO, CEBOLA)
	FIDEOS CON VERDURAS (TOMATE, CABACIÑA, PEMENTO) E PAVO	PESCADA Á ROMANA CON PATACAS COCIDAS	PASTA BOLOÑESA	LOMBO DE PORCO CON TOMATE NATURAL TRITURADO E ARROZ	MEDALLÓN DE SALMÓN CON ENSALADA
	FROITA	FROITA	IOGUR SEN LACTOSA	FROITA	FROITA
SEMANA 4	LUNS LENTELLAS ESTOFADAS CON PATACA E VERDURAS (CEBOLA, PEMENTO E CENORIA)	MARTES ESPIRAIS CON CENORIA, MILLO E OLIVA	MÉRCORES CREMA DE CENORIA, CEBOLA E ALLO PORRO	XOVES SOPA DE FIDEOS E OVO COCIDO	VENRES TOSTA DE XAMÓN
	TORTILLA DE PATACAS	ABADEIXO AO FORNO CON MENESTRA DE VERDURAS	ESPAGUETES CON TENREIRA PICADA E SALSA DE TOMATE	POLO AO FORNO CON VERDURAS E ARROZ	PESCADA Á GALEGA (AOVE E PIMENTÓN) CON PATACA COCIDA
	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR SEN LACTOSA	FROITA
SEMANA 5	LUNS VERDURAS (CENORIA, CHICHARO, XUDÍA, PATACA) CON OVO COCIDO	MARTES SOPA DE VERDURAS E ESTRELAS	MÉRCORES CREMA DE CENORIA E CEBOLA	XOVES POTAXE DE CABAZA CON ALUBIAS E ESPINACAS	VENRES BRÓCOLI COCIDO CON ALLO, AOVE E PIMENTÓN
	LENTELLAS CON VERDURAS E XAMÓN	ARROZ MARIÑEIRO (PESCADA)	PASTA CON SALSA DE TOMATE E PAVO	ABADEIXO EN SALSA VERDE (AOVE, CHICHARO, CEBOLA) E PATACA COCIDA	GUISO DE POLO CON PATACA E CENORIA
	FROITA	FROITA	IOGUR SEN LACTOSA	FROITA	FROITA



NOVEMBRO 2023 – INTOLERANTE LEGUMES E CHOURIZO

	LUNS 30/10	MARTES 31/10	MÉRCORES	XOVES	VENRES
SEMANA 1	CREMA DE CABAZA, ALLO PORRO E CEBOLA	PATACA, CENORIA, CEBOLA, COLIFLOR E OVO COCIDO		SOPA DE VERDURAS	TOSTA DE ATÚN
	POLO CON ARROZ E VERDURAS (CEBOLA, PEMENTO, CENORIA E TOMATE)	PESCADA Á GALEGA (AOVE E PIMENTÓN) CON PATACA COCIDA	NON LECTIVO	PAVO CON PASTA E TOMATE FRITO	TENREIRA ASADA AO FORNO CON CHAMPIÑÓN E ARROZ
	IOGUR	FROITA		FROITA	FROITA
SEMANA 2	LUNS BRÓCOLI CON XAMÓN	MARTES SOPA DE FIDEO CON CENORIA E CEBOLA	MÉRCORES TORTILLA FRANCESA	XOVES CREMA DE CABACIÑA, CEBOLA E PATACA	VENRES REVOLTO DE XAMÓN
	TORTILLA DE PATACAS	ALBÓNDEGAS DE POLO CON ARROZ	CALDO GALEGO (POLO, PATACA, GRELO)	TENREIRA GUISADA CON ARROZ CEBOLA, PEMENTO E TOMATE	TALLARÍNS CON ATÚN E SALSA DE TOMATE
	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
SEMANA 3	LUNS COLIFLOR CON OVO COCIDO	MARTES CREMA DE CABAZA E CABACIÑA	MÉRCORES MENESTRA DE VERDURAS (SEN CHICHARO, SEN XUDIA)	XOVES CREMA DE VERDURAS (CENORIA, CABACIÑA, COL, COLIFLOR)	VENRES SOPA DE FIDEOS
	FIDEOS CON VERDURAS (TOMATE, CABACIÑA, PEMENTO) E PAVO	PESCADA Á ROMANA CON PATACAS COCIDAS	PASTA BOLOÑESA	LOMBO DE PORCO CON TOMATE NATURAL TRITURADO E ARROZ	MEDALLÓN DE SALMÓN CON ENSALADA
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
SEMANA 4	LUNS SOPA DE POLO	MARTES ESPIRAIS CON CENORIA, MILLO E OLIVA	MÉRCORES CREMA DE CENORIA, CEBOLA E ALLO PORRO	XOVES SOPA DE FIDEOS E OVO COCIDO	VENRES TOSTA DE XAMÓN
	TORTILLA DE PATACAS	ABADEIXO AO FORNO CON MENESTRA DE VERDURAS (SEN CHICHARO, SEN XUDIA)	ESPAGUETES CON TENREIRA PICADA E SALSA DE TOMATE	POLO AO FORNO CON VERDURAS E ARROZ	PESCADA Á GALEGA (AOVE E PIMENTÓN) CON PATACA COCIDA
	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
SEMANA 5	LUNS TORTILLA FRANCESA	MARTES SOPA DE ESTRELAS	MÉRCORES CREMA DE CENORIA E CEBOLA	XOVES POTAXE DE CABAZA CON PATACA E ESPINACAS	VENRES BRÓCOLI COCIDO CON ALLO, AOVE E PIMENTÓN
	POLO Á PRANCHA CON PATACAS	ARROZ MARIÑEIRO (PESCADA)	PASTA CON SALSA DE TOMATE E PAVO	ABADEIXO (CON AOVE E CEBOLA) CON PATACA COCIDA	GUISO DE POLO CON PATACA E CENORIA
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA



NOVEMBRO 2023 – EXENTO CARNE DE PORCO

	LUNS 30/10	MARTES 31/10	MÉRCORES	XOVES	VENRES
SEMANA 1	CREMA DE CABAZA, ALLO PORRO E CEBOLA	POTAXE DE FABAS CON VERDURAS (PATACA, CENORIA, CEBOLA, COLIFLOR, XUDÍAS)		SOPA DE VERDURAS	TOSTA DE ATÚN
	POLO CON ARROZ E VERDURAS (CHICHAROS, CEBOLA, PEMENTO, CENORIA E TOMATE)	PESCADA Á GALEGA (AOVE E PIMENTÓN) CON PATACA COCIDA	NON LECTIVO	PAVO CON PASTA E TOMATE FRITO	TENREIRA ASADA AO FORNO CON CHAMPIÑÓN E ARROZ
	IOGUR	FROITA		FROITA	FROITA
SEMANA 2	LUNS CHICHAROS CON OVO COCIDO	MARTES SOPA DE FIDEO CON CENORIA E CEBOLA	MÉRCORES XUDÍAS VERDE CON TOMATE NATURAL	XOVES CREMA DE XUDÍA, CABACIÑA, CEBOLA E PATACA	VENRES GARAVANZOS CON VERDURAS (CENORIA, ALLO PORRO, COLIFLOR, XUDÍA E CHICHAROS)
	TORTILLA DE PATACAS	ALBÓNDEGAS DE POLO CON ARROZ	CALDO GALEGO (POLO, PATACA, GRELO E FABA)	TENREIRA GUISADA CON ARROZ CEBOLA, PEMENTO E TOMATE	TALLARÍNS CON ATÚN E SALSA DE TOMATE
	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
SEMANA 3	LUNS XUDÍAS VERDES CON OVO	MARTES CREMA DE CABAZA E CABACIÑA	MÉRCORES MENESTRA DE VERDURAS (CENORIA, CHICHARO, XUDÍA, PATACA)	XOVES CREMA DE VERDURAS (CHICHAROS, CENORIA, XUDÍA, COL, COLIFLOR)	VENRES ALUBIAS CON VERDURAS (CENORIA, CABACIÑA, CENORIA, PEMENTO, CEBOLA)
	FIDEOS CON VERDURAS (TOMATE, CABACIÑA, PEMENTO) E PAVO	PESCADA Á ROMANA CON PATACAS COCIDAS	PASTA BOLOÑESA	POLO Á PRANCHA CON TOMATE NATURAL TRITURADO E ARROZ	MEDALLÓN DE SALMÓN CON ENSALADA
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
SEMANA 4	LUNS LENTELLAS ESTOFADAS CON PATACA E VERDURAS (CEBOLA, PEMENTO E CENORIA)	MARTES ESPIRAIS CON CENORIA, MILLO E OLIVA	MÉRCORES CREMA DE CENORIA, CEBOLA E ALLO PORRO	XOVES SOPA DE FIDEOS E OVO COCIDO	VENRES TOSTA DE ATÚN
	TORTILLA DE PATACAS	ABADEIXO AO FORNO CON MENESTRA DE VERDURAS	ESPAGUETES CON TENREIRA PICADA E SALSA DE TOMATE	POLO AO FORNO CON VERDURAS E ARROZ	PESCADA Á GALEGA (AOVE E PIMENTÓN) CON PATACA COCIDA
	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
SEMANA 5	LUNS VERDURAS (CENORIA, CHICHARO, XUDÍA, PATACA) CON OVO COCIDO	MARTES SOPA DE VERDURAS E ESTRELAS	MÉRCORES CREMA DE CENORIA E CEBOLA	XOVES POTAXE DE CABAZA CON ALUBIAS E ESPINACAS	VENRES BRÓCOLI COCIDO CON ALLO, AOVE E PIMENTÓN
	LENTELLAS CON VERDURAS	ARROZ MARIÑEIRO (PESCADA)	PASTA CON SALSA DE TOMATE E PAVO	ABADEIXO EN SALSA VERDE (AOVE, CHICHARO, CEBOLA) E PATACA COCIDA	GUISO DE POLO CON PATACA E CENORIA
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA



NOVEMBRO 2023 -ALÉRXICO AO OVO

	LUNS 30/10	MARTES 31/10	MÉRCORES	XOVES	VENRES
SEMANA 1	CREMA DE CABAZA, ALLO PORRO E CEBOLA	POTAXE DE FABAS CON VERDURAS (PATACA, CENORIA, CEBOLA, COLIFLOR, XUDÍAS)		SOPA DE VERDURAS	TOSTA DE ATÚN
	POLO CON ARROZ E VERDURAS (CHICHAROS, CEBOLA, PEMENTO, CENORIA E TOMATE)	PESCADA Á GALEGA (AOVE E PIMENTÓN) CON PATACA COCIDA	NON LECTIVO	PAVO CON PASTA E TOMATE FRITO	TENREIRA ASADA AO FORNO CON CHAMPIÑÓN E ARROZ
	IOGUR	FROITA		FROITA	FROITA
SEMANA 2	LUNS CHICHAROS CON XAMÓN	MARTES SOPA DE FIDEO CON CENORIA E CEBOLA	MÉRCORES XUDÍAS VERDES CON TOMATE NATURAL	XOVES CREMA DE XUDÍA, CABACIÑA, CEBOLA E PATACA	VENRES GARAVANZOS CON VERDURAS (CENORIA, ALLO PORRO, COLIFLOR, XUDÍA E CHICHAROS)
	RAXO DE PORCO Á PRANCHA CON PATACAS COCIDAS	ALBÓNDEGAS DE POLO CON ARROZ	CALDO GALEGO (POLO, PATACA, CHOURIZO, GRELO E FABA)	TENREIRA GUISADA CON ARROZ CEBOLA, PEMENTO E TOMATE	TALLARÍNS CON ATÚN E SALSA DE TOMATE
	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
SEMANA 3	LUNS XUDÍAS VERDES CON CHOURIZO	MARTES CREMA DE CABAZA E CABACIÑA	MÉRCORES MENESTRA DE VERDURAS (CENORIA, CHICHARO, XUDÍA, PATACA)	XOVES CREMA DE VERDURAS (CHICHAROS, CENORIA, XUDÍA, COL, COLIFLOR)	VENRES ALUBIAS CON VERDURAS (CENORIA, CABACIÑA, CENORIA, PEMENTO, CEBOLA)
	FIDEOS CON VERDURAS (TOMATE, CABACIÑA, PEMENTO) E PAVO	PESCADA Á ROMANA CON PATACAS COCIDAS	PASTA BOLOÑESA	LOMBO DE PORCO CON TOMATE NATURAL TRITURADO E ARROZ	MEDALLÓN DE SALMÓN CON ENSALADA
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
SEMANA 4	LUNS LENTELLAS ESTOFADAS CON PATACA E VERDURAS (CEBOLA, PEMENTO E CENORIA)	MARTES ESPIRAIS CON CENORIA, MILLO E OLIVA	MÉRCORES CREMA DE CENORIA, CEBOLA E ALLO PORRO	XOVES SOPA DE FIDEOS	VENRES TOSTA DE XAMÓN
	PAVO Á PRANCHA CON PATACAS COCIDAS	ABADEIXO AO FORNO CON MENESTRA DE VERDURAS	ESPAGUETES CON TENREIRA PICADA E SALSA DE TOMATE	POLO AO FORNO CON VERDURAS E ARROZ	PESCADA Á GALEGA (AOVE E PIMENTÓN) CON PATACA COCIDA
	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
SEMANA 5	LUNS MENESTRA DE VERDURAS (CENORIA, CHICHARO, XUDÍA, PATACA)	MARTES SOPA DE VERDURAS E ESTRELAS	MÉRCORES CREMA DE CENORIA E CEBOLA	XOVES POTAXE DE CABAZA CON ALUBIAS E ESPINACAS	VENRES BRÓCOLI COCIDO CON ALLO, AOVE E PIMENTÓN
	LENTELLAS CON VERDURAS E XAMÓN	ARROZ MARIÑEIRO (PESCADA)	PASTA CON SALSA DE TOMATE E PAVO	ABADEIXO EN SALSA VERDE (AOVE, CHICHARO, CEBOLA) E PATACA COCIDA	GUISO DE POLO CON PATACA E CENORIA
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA



NOVEMBRO 2023- INT. PLV, OVO CRU, AMEIXA, CALAMAR, GAMBA E LANGOSTINO

	LUNS 30/10	MARTES 31/10	MÉRCORES	XOVES	VENRES
SEMANA 1	CREMA DE CABAZA, ALLO PORRO E CEBOLA	POTAXE DE FABAS CON VERDURAS (PATACA, CENORIA, CEBOLA, COLIFLOR, XUDÍAS)		SOPA DE VERDURAS	TOSTA DE ATÚN
	POLO CON ARROZ E VERDURAS (CHICHAROS, CEBOLA, PEMENTO, CENORIA E TOMATE)	PESCADA Á GALEGA (AOVE E PIMENTÓN) CON PATACA COCIDA	NON LECTIVO	PAVO CON PASTA E TOMATE FRITO	TENREIRA ASADA AO FORNO CON CHAMPIÑÓN E ARROZ
	IOGUR DE SOIA	FROITA		FROITA	FROITA
SEMANA 2	LUNS CHICHAROS CON XAMÓN	MARTES SOPA DE FIDEO CON CENORIA E CEBOLA	MÉRCORES XUDÍAS VERDE CON TOMATE NATURAL	XOVES CREMA DE XUDÍA, CABACIÑA, CEBOLA E PATACA	VENRES GARAVANZOS CON VERDURAS (CENORIA, ALLO PORRO, COLIFLOR, XUDÍA E CHICHAROS)
	TORTILLA DE PATACAS	POLO Á PRANCHA CON ARROZ	CALDO GALEGO (POLO, PATACA, CHOURIZO, GRELO E FABA)	TENREIRA GUISADA CON ARROZ, CEBOLA, PEMENTO E TOMATE	TALLARÍNS CON ATÚN E SALSA DE TOMATE
	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA
SEMANA 3	LUNS XUDÍAS VERDES CON OVO E CHOURIZO	MARTES CREMA DE CABAZA E CABACIÑA	MÉRCORES MENESTRA DE VERDURAS (CENORIA, CHICHARO, XUDÍA, PATACA)	XOVES CREMA DE VERDURAS (CHICHAROS, CENORIA, XUDÍA, COL, COLIFLOR)	VENRES ALUBIAS CON VERDURAS (CENORIA, CABACIÑA, CENORIA, PEMENTO, CEBOLA)
	FIDEOS CON VERDURAS (TOMATE, CABACIÑA, PEMENTO) E PAVO	PESCADA Á ROMANA CON PATACAS COCIDAS	PASTA BOLOÑESA	LOMBO DE PORCO CON TOMATE NATURAL TRITURADO E ARROZ	PALOMETA CON ENSALADA DE TOMATE E LEITUGA
	FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA
SEMANA 4	LUNS LENTELLAS ESTOFADAS CON PATACA E VERDURAS (CEBOLA, PEMENTO E CENORIA)	MARTES ESPIRAIS CON CENORIA, MILLO E OLIVA	MÉRCORES CREMA DE CENORIA, CEBOLA E ALLO PORRO	XOVES SOPA DE FIDEOS E OVO COCIDO	VENRES TOSTA DE XAMÓN
	TORTILLA DE PATACAS	ABADEIXO AO FORNO CON MENESTRA DE VERDURAS	ESPAGUETES CON TENREIRA PICADA E SALSA DE TOMATE	POLO AO FORNO CON VERDURAS E ARROZ	PESCADA Á GALEGA (AOVE E PIMENTÓN) CON PATACA COCIDA
	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA
SEMANA 5	LUNS VERDURAS (CENORIA, CHICHARO, XUDÍA, PATACA) CON OVO COCIDO	MARTES SOPA DE VERDURAS E ESTRELAS	MÉRCORES CREMA DE CENORIA E CEBOLA	XOVES POTAXE DE CABAZA CON ALUBIAS E ESPINACAS	VENRES BRÓCOLI COCIDO CON ALLO, AOVE E PIMENTÓN
	LENTELLAS CON VERDURAS E XAMÓN	ARROZ MARIÑEIRO (PESCADA)	PASTA CON SALSA DE TOMATE E PAVO	ABADEIXO EN SALSA VERDE (AOVE, CHICHARO, CEBOLA) E PATACA COCIDA	GUISO DE POLO CON PATACA E CENORIA
	FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA

