

# MENÚ OUTUBRO

## LUNS

2  
Crema de cabaza  
Ensalada de pasta  
(glute, lácteos)  
logur (lácteo)

## MARTES

3  
Xudías con xamón  
Salmón á prancha con  
ensalada (peixe)  
Froita

## MÉRCORES

4  
Letellas vexetais  
Filete de tenreira con  
patacas  
logur (lácteo)

## XOVES

5  
Revolto de champiñóns  
(ovo)  
Peixe á prancha con arroz  
en branco (peixe)  
Froita

## VENRES

6  
Ensalada de tomate,  
sardiñas e olivas (peixe)  
Polo asado con patacas  
Froita

9  
Menestra de verduras  
Paella (peixe)  
logur (lácteos)

10  
Fabada vexetal  
Merluza á romana con  
puré de patacas (peixe,  
lácteos)  
Froita

11  
Crema de cenoria  
Pasta á carbonara (glute,  
lácteos)  
logur (lácteos)

## 12 FESTIVO

13  
Chícharos con xamón  
Paco á prancha con  
patacas fritidas  
Froita

16  
Crema de verduras  
Pasta á boloñesa (glute)  
logur (lácteos)

17  
Coliflor gratinada  
(lácteos)  
Guiso de luras (peixe)  
Froita

18  
Sopa de fideos (glute)  
Milanesa con patacas  
cocidas (ovo, glute)  
logur (lácteos)

19  
Revolto de gambas  
e gulas (ovo, peixe)  
Peixe con guarnición  
(peixe)  
Froita

20  
Xudías con xamón  
Arroz con polo  
Froita

23  
Sopa xuliana  
Guiso de patacas á  
rioxana  
logur (lácteos)

24  
Brócoli ao vapor  
Salmón á prancha con  
menestra de chícharos e  
cenoria (peixe)  
Froita

25  
Xudías con xamón  
Lombo de porco con  
patacas  
logur (lácteos)

26  
Crema de cabaza  
Peixe con ensalada  
mixta (peixe)  
Froita

27  
Ensalada de lentellas  
Costela ao forno con  
criollo e patacas  
Froita

30  
Chícharos con xamón  
Arroz á cubana (ovo)  
logur (lácteos)

## 31 MENÚ ESPECIAL SAMAÍN

\* Información de alérxenos entre paréntese. Adáptase o menú en función das alerxias ou intolerancias de cada usuario/a.

\* A froita será de tempada.

\* O menú pode variar de forma puntual debido a imprevistos.