

# MENÚ OUTUBRO 2019



VERDURAS



ALIMENTOS PROTÉICOS



FARINÁCEOS E LEGUMES

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
	1 SOPA MARABILLA FILETE DE BACALLAU CON TOMATE FROITA	2 CALDO TORTILLA CON ENSALADA  IOGURT	3 CREMA DE CABAZA SALMÓN CON ARROZ  FROITA	4 COLIFLOR XAMÓN ASADO CON PATACA FRITIDA ELIXEN POSTRE OS DE 6º
7 XUDÍAS VERDES CON TOMATE ALBÓNDEGAS DE PESCADO CON ARROZ FROITA	8 FABADA RABAS CON ENSALADA  LÁCTEO	9 PISTO ARROZ CON OVOS FRITIDOS  FROITA	10 CREMA DE CABACÍN XIBIA EN SALSA CON PATACAS  FROITA	11 BROCOLI ALBÓNDEGAS CON ARROZ  ELIXEN POSTRE OS DE 5º
14 PASTELÓN DE XAMÓN E QUEIXO LOMBO DE PORCO CON ENSALADA DE TOMATE LÁCTEO	15 SOPA MARRAXO CON PATACA E ENSALADA  LÁCTEO	16 POTAXE ZANCOS DE POLO CON PISTO  FROITA	17 LENTELLAS ANEIS DE CALAMAR CON ENSALADA  FROITA	18 XUDÍAS VERDES CON OVO COCIDO E TOMATE PIZZA  ELIXEN POSTRE OS DE 4º
21 ENSALADILLA FILETE DE PAVO CON ENSALADA FROITA	22 CREMA DE CABAZA FILETE DE MERLUZA CON PATACA COCIDA FROITA	23 ARROZ TRES DELICIAS CHULETAS CON TOMATE  LÁCTEO	24 BROCOLI GUISO DE CHOUPA  LÁCTEO	25 ENSALADA DE PASTA NUGGETS CASEIROS DE POLO CON ENSALADA ELIXEN POSTRE OS DE 3º
28 EMPANADA TENREIRA GUISADA CON CENORIA, CHICHAROS E PATACA FROITA	29 CREMA DE CABACÍN SALMÓN CON PATACA COCIDA  FROITA	30 ENSALADA CON OVO COCIDO, NOCES, TOMATE E CENOIRA MACARRÓNS CON ATÚN LÁCTEO	31   FESTIVO DÍA DO ENSINO	