























# MENÚ OUTUBRO

| LUNS   | MARTES  | MÉRCORES   | XOVES  | VENRES   |
|--|---|--|--|--|
|  | <b>1</b><br>Brócoli con allada<br>Pasta á carbonara<br>Lácteo<br>                        | <b>2</b><br>Ensalada de tomate, pavo,<br>olivas e cebola<br>Pescado ao forno con<br>patacas<br>Froita<br> | <b>3</b><br>Crema de porros<br>Zorza con arroz<br>Lácteo<br>                    | <b>4</b><br>Ensalada mixta con cenoria e millo<br>Sardiñas con patacas cocidas<br>Froita<br>  |
| <b>7</b><br>Pisto de verduras con ovo<br>frito<br>Empanada<br>Froita<br>  | <b>8</b><br>Ensalada mixta con atún,<br>tomate e olivas<br>Lasaña de carne<br>Lácteo<br> | <b>9</b><br>Crema de verduras<br>Pescado cocido con patacas<br>e chícharos<br>Froita<br>                  | <b>10</b><br>Sopa<br>Xamón asado con arroz<br>Lácteo<br>                        | <b>11</b><br>Salteado de verduras de tempada<br>Fideos con chocos<br>Froita<br>               |
| <b>14</b><br>Crema de chícharos<br>Calamares á romana con<br>puré de patacas<br>Froita<br>                          | <b>15</b><br>Xudías con tomate e ovo<br>cocido<br>Lombo de porco con arroz<br>Lácteo<br> | <b>16</b><br>Ensalada de pasta<br>Guiso de pescada<br>Froita<br>   | <b>17</b><br>Ovos recheos con ensalada<br>Carrilleras con patacas<br>Lácteo<br> | <b>18</b><br>Garavanzos<br>Pescado ao forno con ensalada<br>Froita<br>                        |
| <b>21</b><br>Ensalada campera (pataca,<br>pemento, ovo e olivas)<br>Peituga de polo con<br>ensalada<br>Froita<br> | <b>22</b><br>Sopa de verduras<br>Costela ao forno con<br>patacas<br>Lácteo<br>         | <b>23</b><br>Minestra de verduras<br>Paella<br>Froita<br>  | <b>24</b><br>Entremeses<br>Pescado rebozado con<br>coliflor<br>Lácteo<br>     | <b>25</b><br>Crema de cenoria<br>Pasta con tomate, atún e queixo<br>gratinado<br>Froita<br> |
| <b>28</b><br>Crema de cabaciño<br>Hamburguesa con arroz<br>Froita<br>   | <b>29</b><br>Sopa de fideos<br>Pescado con allada e<br>verdura<br>Lácteo<br>           | <b>30</b><br>Lentellas vexetais<br>Raxo con patacas<br>Froita<br>  |  |  |