

MENÚ OUTUBRO 2024

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

1

Ensalada grega
Guiso de costela con patacas
Froita

2

Crema de cabaciña
Peixe á prancha con ensalada
Lácteo

3

Ensaladilla rusa
Peituga á prancha con arroz branco
Froita

4

Revolto de espinacas
Peixe á prancha con ensalada
Lácteo

7

Minestra de verduras
Macarróns con xamón e cogomelos
Froita

8

Ensalada de outono
Tenreira asada con patacas
Froita

9

Lentellas vexetais
Caldeirada de peixe
Lácteo

10

Coliflor á galega
Raxo con arroz
Froita

11

Patacas á rioxana
Peixe á prancha con ensalada
Lácteo

14

Minestra de ovo
Espaguetes boloñesa
Froita

15

Sopa de verduras
Milanesa con ensalada
Froita

16

Xudías á galega
Arroz mariñeiro
Lácteo

17

Brócoli con allada
Zorza con patacas
Froita

18

Fabada
Peixe á prancha con ensalada
Lácteo

21

Cogomelos ao aliño
Fideos con polo
Froita

22

Ensalada grega
Guiso de tenreira
Froita

23

Crema de cabaza
Peixe ao forno con patacas
Lácteo

24

Sopa de tomate
Pavo á pracha con patacas
Froita

25

Potaxe de garavanzos
Peixe á prancha con ensalada
Lácteo

28

Chícharos con xamón
Macarróns con atún
Froita

29

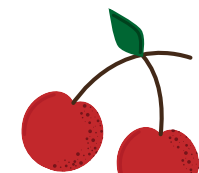
Ensalada de pasta
Polo ao forno con arroz
Froita

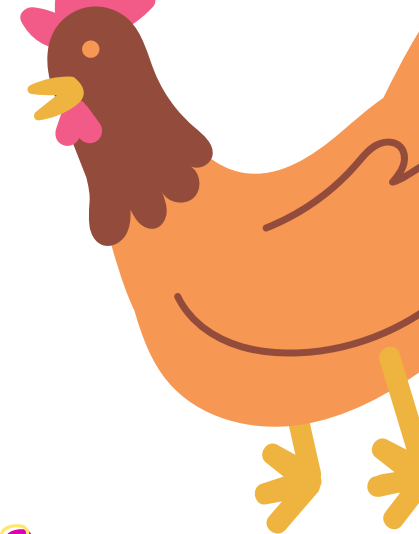
30

MENÚ FIN DE MES

31

FESTIVO





PROVERBIO DO MES:

CHUVIA NA LÚA DE OUTUBRE SETE MESES CUBRE

