

	Luns		Martes		Mércores		Xoves		Venres	
			1 OUTUBRO	Suxerencias de Cea	2 OUTUBRO	Suxerencias de Cea	3 OUTUBRO	Suxerencias de Cea	4 OUTUBRO	Suxerencias de Cea
2ª Semana			CREMA DE VERDURAS (CABAZA, CABACÍN, ACELGAS, CENORIA, PORRO, CEBOLA, CALDO DE POLO, AUGA, PATACA, ACEITE DE OLIVA VIRXE, SAL IODADO, PEMENTA NEGRA OU PEMENTA VERMELLA)	ENSALADA DE TOMATE	ENSALADA CAPRESE (TOMATE, MOZZARELA, ALFABEGA E OLIVAS)	CREMA DE VERDURAS	LENTELLAS CON VERDURAS	ENSALADA CON MAZÁ E LARANXA	XUDÍAS VERDES EN ALLADA	ENSALADA (LEITUGA, TOMATE..ETC) CON MANGO
			MACARRÓNS CON ATÚN E OVO COCIDO	LOMBO CON PATACA COCIDA	POLO Á XARDIÑEIRA CON PATACA ESTUFADA	TORTILLA DE PATACA	LIRIOS FRITOS, GORNICIÓN ENSALADA	POLO CON PATACA COCIDA	GUISO DE TENREIRA	REVOLTO DE PATACA E PEMENTO CON OVO
			FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
	7 OUTUBRO	Suxerencias de Cea	8 OUTUBRO	Suxerencias de Cea	9 OUTUBRO	Suxerencias de Cea	10 OUTUBRO	Suxerencias de Cea	11 OUTUBRO	Suxerencias de Cea
2ª Semana	SOPA XULIANA ( DE VERDURAS)	ENSALADA VARIADA	ENSALADA MEDITERRÁNEA CON PEMENTOS ASADOS E PARROCHITA DE LATA	PARRILLADA DE VERDURAS	MINISTRA DE VERDURAS CON OVO E DADOS DE CHOURIZO	ENSALADA DE COENGOS E GARAVANZOS CON AMORODOS	ENSALADA DE XARDA E OVO COCIDO	CREMA DE PORRO	BRÉCOL CON CENORIA E ALLADA	ENSALADA VARIADA
	FIDEUÁ DE POLO	HAMBURGUESA DE GARAVANZOS	PEIXE BRANCO Á ROMANA CON PATACA COCIDA	TORTILLA DE PATACA, ESPINACAS E ATÚN	PEITUGA DE POLO Á PRANCHA EN SALSA DE CHAMPIÑÓNS	CARNE ASADA CON CENORIA	FABADA COMPLETA	POLO CON QUINOA	PAELLA DE MARISCO E PEIXE	REVOLTO DE VERDURAS E GAMBAS
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
	14 OUTUBRO	Suxerencias de Cea	15 OUTUBRO	Suxerencias de Cea	16 OUTUBRO	Suxerencias de Cea	17 OUTUBRO	Suxerencias de Cea	18 OUTUBRO	Suxerencias de Cea
3ª Semana	ENSALADA CON PAUS DE CANGREXO	ENSALADA DE QUINOA CON VERDURAS FRESCAS, AGUACATE, PIÑA E PEIXE	ARROZ CON PISTO DE VERDURAS	FERVIDO DE VERDURAS CON PATACA	CREMA DE CENORIA (CENORIA, PORRO, PATACA, CEBOLA, CALDO DE POLO, AUGA, ACEITE DE OLIVA VIRXE, SAL IODADO, PEMENTA NEGRA OU PEMENTA VERMELLA)	ENSALADA DE TOMATE, PEMENTO E COGOMBRO	CALDO DE REPOLO	CABACÍN Á PRANCHA	PASTA CON DADOS DE CABACÍN E CENORIA EN ALLADA	TOROS DE TOMATE
	RAXO CON PATACA COCIDA		POLO ASADO, GORNICIÓN LEITUGA CON TOMATE	TORTILLA DE CABACÍN CON QUEIXO	TORTILLA DE PATACA	POLO AO CHILINDRÓN	FILETE DE PESCADA, GORNICIÓN ENSALADA	TORTILLA DE PATACA	FILETE DE LOMBO DE PORCO Á PRANCHA EN SALSA DE PURÉ DE CABAZA ( CABAZA, PATACA, APIO,MANTEIGA, COMIÑO,ACEITE DE OLIVA E SAL)	OVOS ESTRELADOS, GORNICIÓN DE PATACA
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
	21 OUTUBRO	Suxerencias de Cea	22 OUTUBRO	Suxerencias de Cea	23 OUTUBRO	Suxerencias de Cea	24 OUTUBRO	Suxerencias de Cea	25 OUTUBRO	Suxerencias de Cea
4ª Semana	ESTUFADO DE CHÍCHAROS, PATACA, PEMENTO, CABACÍN, ALLO E PAVO	ENSALADA DE TOMATE	ENSALADA DE OTOÑO ( LEITUGA, CENORIA, FROITAS, FROITOS SECOS E VINAGRETA)	PURÉ DE BONIATO	SOPA DE CENORIA CON ESTRELAS	ENSALADA DE COENGOS E QUEIXO CON AMORODOS	XUDÍAS VERDES COCIDAS CON GARAVANZOS	ENSALDA CON QUINOA E OVOS COCIDOS	CREMA DE VERDURAS	ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS
	MILANESA DE POLO , GORNICIÓN TOROS DE TOMATE	XOUBAS CON ARROZ E PEMENTO ASADO	MARMITAKO OU PURRUSALDA	TORTILLA DE ATÚN E CHÍCHAROS	TENREIRA ASADA CON PATACA ESTUFADA E ENSALADA	MEXILLÓNS AO VAPOR	PEIXE Á GALEGA CON PATACA		ARROZ TRES DELICIAS	PEMENTOS RECHEOS DE MILLO DOCE
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
	28 OUTUBRO	Suxerencias de Cea	29 OUTUBRO	Suxerencias de Cea	30 OUTUBRO	Suxerencias de Cea	31 OUTUBRO	Suxerencias de Cea	1 Novembro	Suxerencias de Cea
5ª Semana	COLIFLOR AO ALLO	ENSALADA VARIADA	CHÍCHAROS Á ANDALUZA ( OVOS BATIDOS, CHÍCHAROS, PEMENTO, CEBOLA, SALSA DE TOMATE,ALLO E XAMÓN)	ENSALADA DE ARROZ CON TOMATE	SOPA DE XUDÍAS VERDES CON FIDEOS	ENSALADA VARIADA				
	SALCHICHAS FRESCAS DE CARNICERIA CON PATACA E TOMATE ASADO	PEIXE BRANCO CON PATACA COCIDA	PEIXE AO FORNO CON PATACA, CEBOLA, CENORIA, ALLO E TIRAS DE PEMENTO	TORTILLA FRANCESA	COSTELA DE PORCO ASADA CON PATACA ASADA E VERDURAS ASADAS	MELVA Á GALEGA				
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA				