



# MENÚ ESCOLAR

## OUTUBRO 2022

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
3 Lentellas Macarróns con atún Froita de tempada	4 Revolto de espinacas Guiso de pavo logur	5 Sopa de letras Fogonero ao forno con patacas Froita de tempada	6 Sardiñas con tomate Churrasco con patacas fritidas logur	7 Potaxe de garavanzos Tortilla francesa con ensalada de tomate Froita de tempada
10 Sopa de letras Brócoli con patacas, chourizo e ovo cocido Froita de tempada	11 Crema de verduras Peituga de polo á prancha con ensalada logur	12  FESTIVO	13 Chícharos con xamón Macarróns con atún Melocotón en xarope	14 Fajitas de xamón e queixo Merluza á prancha con ensalada Froita de tempada
17 Empanadillas de atún Arroz tres delicias Froita de tempada	18 Fabada Richada con patacas cocidas logur	19 Entremeses variados Macarróns con atún Froita de tempada	20 Revolto de espinacas Pizza logur	21 Sopa de letras Patacas, coliflor e ovo cocido con sardiñas Froita de tempada
24 Fabada Albóndegas con arroz Froita de tempada	25 Chícharos con xamón Polo ao forno con patacas Petit Suisse	26 Lentellas Lirios rebozados con ensalada Froita de tempada	27 Crema de verduras Espaguetes á carbonara TARTA	28 Vómito de meiga Bocata de dedo de Carabuñas recién cortado Piruleta de pantasma
31 NON LECTIVO 				

REFRÁN: As coles sementadaas en outono son as mellores para o seu dono.