

MES: Outubro 2023

MENÚ BASAL

Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
<p>2</p> <p>Lentellas con chourizo (cebola, cenoria, pemento, pataca, e pimentón) Tortilla de pataca o forno con ensalada de leituga e queixo Froita e pan</p>	<p>3</p> <p>Patacas estofadas Polo asado o romeu con ensalada de leituga e tomate Froita e pan</p>	<p>4</p> <p>Vichyssoise de garavanzos Xarda a plancha con cenoria salteada Froita e pan</p>	<p>5</p> <p>Crema de verduras Lomo en salsa con patacas o vapor logur e pan</p>	<p>6</p> <p>Paella de verduras Filete de merluza o forno con champiñons salteados Froita e pan</p>
<p>9</p> <p>Salteado de minestra de verduras o allo tostado Albóndegas en salsa con cabaciña salteada Froita e pan</p>	<p>10</p> <p>Fabas estofadas con verduras Abadexo a griega con ensalada de leituga, pemento e olivas negras Froita e pan integral</p>	<p>11</p> <p>Macarróns o pesto Tortilla francesa con atún con ensalada de leituga e cenoria logur e pan</p>	<p>12</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>13</p> <p><b>NON LECTIVO</b></p>
<p>16</p> <p>Xudías verdes con tomate Lacón a galega logur e pan</p>	<p>17</p> <p>Espirais a napolitana Delicias de bacallau con ensalada de leituga e cenoria Froita e pan integral</p>	<p>18</p> <p>Garavanzos estofados Tortilla francesa con pisto Froita e pan</p>	<p>19</p> <p>Patacas a rioxana Polo asado con tomiño con ensalda de leituga e tomate Froita e pan</p>	<p>20</p> <p>Lentellas estofadas con arroz integral e quinoa Filete de merluza a plancha con dados de cenoria e cabaciña Froita e pan</p>
<p>23</p> <p>Crema de espinacas Polo a barbacoa con ensalada de leituga e cenoria Froita e pan</p>	<p>24</p> <p>Arroz tres delicias (sen ovo) Xarda a plancha con champiñons salteados Froita e pan integral</p>	<p>25</p> <p>Fabas brancas estofadas Tortilla francesa con queixo con ensalada de leituga e millo Froita e pan</p>	<p>26</p> <p>Crema de cenoria e mazá Abadexo a donostiarra con arroz logur e pan</p>	<p>27</p> <p>Salteado de brócoli con patacas Pasta con boloñesa de tenreira Froita e pan</p>
<p>30</p>	<p>31</p>			