

MENÚ OUTUBRO 2023

LUNS 2	MARTES 3	MÉRCORES 4	XOVES 5	VENRES 6
VERDURAS Á XARDINERA CON OVO COCIDO	CREMA DE CABACIÑA, CENORIA E CABAZA	MENESTRA DE VERDURAS	POTAXE DE CABAZA CON ALUBIAS E REPOLO	BRÉCOL SALTEADO CON ALLO
LENTELLAS CON VERDURAS	PAELLA DE MEXILLÓN E CALAMAR	PASTA INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE E PAVO	PESCADA CON TOMATE E PATACA COCIDA	GUIISO DE SEITAN CON PATACA E CENORIA
MAZÁ	PERA	IOGUR NATURAL	MANDARINA	LARANXA
LUNS 9	MARTES 10	MÉRCORES 11	XOVES 12	VENRES 13
XUDÍAS CON ATÚN	CREMA DE CABAZA, CEBOLA, TOMATE E ALLO	SOPA DE FIDEO CON CENORIA E CEBOLA	NON LECTIVO	NON LECTIVO
TORTILLA DE PATACA CON CHAMPIÑÓNS	ABADEIXO CON ARROZ INTEGRAL E VERDURAS (XUDÍA, CHICHARO E CENORIA)	CALDO GALEGO (REPOLO, POLO, PATACA E FABA)		
PIÑA	PLÁTANO	LARANXA		
LUNS 16	MARTES 17	MÉRCORES 18	XOVES 19	VENRES 20
XUDÍAS VERDES CON XAMÓN	CREMA DE CABAZA E CABACIÑA	CREMA DE CENORIA E ALLO PORRO	GUIISO DE ALUBIAS CON QUINOA E VERDURAS (TOMATE, CENORIA, PEMENTO E CEBOLA)	MENESTRAS DE XUDÍAS (xudía, cenoria e cebola) CON OVO COCIDO
GARAVANZO CON ARROZ, BACALLAU E ESPINACAS	LASAÑA DE BOLOÑESA DE LENTELLAS, TOMATE, CENORIA E ESPINACAS	LOMBO DE PORCO CON TOMATE NATURAL E ARROZ INTEGRAL	MEDALLÓN DE SALMÓN CON ENSALADA (LEITUGA E TOMATE)	FIDEOS CON VERDURAS (tomate, cabaciña e pemento) CON PAVO
PERA	PLÁTANO	MANDARINA	IOGUR NATURAL	LARANXA
LUNS 23	MARTES 24	MÉRCORES 25	XOVES 26	VENRES 27
BRÓCOLI AO VAPOR CON GARAVANZOS	CALDO DE REPOLO, FIDEOS E OVO	CREMA DE CENORIA, CEBOLA E ALLO PORRO	CABACIÑA CON SOIA TEXTURIZADA E QUINOA	CREMA DE COLIFLOR CON PATACA
TORTILLA PAISANA	PESCADA AO FORNO CON PATACA	COELLO AO FORNO CON PISTO E PASTA INTEGRAL	LENTELLAS ESTOFADAS CON CEBOLA, PEMENTO, CENORIA E PATACA	ABADEIXO AO FORNO CON GUARNICIÓN DE CHICHAROS, PATACA E PEMENTO
PLÁTANO	MAZÁ	IOGUR NATURAL	LARANXA	PERA

ELENA MARCOS CARDO
MAESTRA NUTRICIONISTA Y DIETETICA
 (UNIVERSIDAD ALFONSO X EL SABIO)
 LICENCIADA EN CIENCIAS Y TECNOLOGIA DE LOS ALIMENTOS
 Y UNIVERSIDAD SAN JAGO DE COMPOSTELA

Elena Marcos Cardo
 Número de Colegiada: GA0009