



MENÚ OUTUBRO



	MARTES 1	MÉRCORES 2	XOVES 3	VENRES 4
	Ensalada de pasta Peixe fresco con guarnición Iogur 1,5,7,9	Quinoa con verduras Pavo con patacas Froita 7	Crema de cenoura Peixe fresco con guarnición Iogur 1,9	Xudias con ovo cocido Zorza con cachelos Froita
LUNS 7	MARTES 8	MÉRCORES 9	XOVES 10	VENRES 11
Menestra Espaguetis boloñesa Froita 5,7	Sopa Peixe fresco con guarnición Iogur 1,5,7,9	Crema de cabaza Coello guisado con patacas Froita	Empanada Caldeirada de peixe Flan 5,7,9	Brócoli Aliñas de polo con arroz Froita
LUNS 14	MARTES 15	MÉRCORES 16	XOVES 17	VENRES 18
Tomate con sardiñas Guiso de tenreira con setas Froita 1	Ensalada tropical Peixe fresco con guarnición Iogur 1,9	Crema de verduras Secreto de porco con patacas Froita	Ensaladilla Peixe fresco con guarnición Iogur 1,9	Potaxe de garabanzos Pavo con verduras Froita
LUNS 21	MARTES 22	MÉRCORES 23	XOVES 24	VENRES 25
Guisantes con xamón Macarróns con carne Froita 7	Arroz con verduras Peixe fresco con guarnición Iogur 1,9	Ensalada mixta Polo asado con patacas fritas Froita 1,5	Cous cous con verduras Peixe fresco con guarnición Iogur 1,5,7,9	Revolto de champiñons e xamón Carrilleras con patacas Froita 5
LUNS 28	MARTES 29	MÉRCORES 30	XOVES 31	
Lentellas Tortilla de patacas Froita 5	Quinoa con verduras Peixe fresco con guarnición Iogur 1,9	Coliflor gratinada Albóndigas con arroz Froita 5,7,9		

**Non podemos precisar que peixe é, xa que o mercamos fresco do día. Irá acompañado de pasta, ensalada, arroz ou verduras.*

ALÉRXENOS: 1. Peixes e moluscos 2. Crustáceos e mariscos 3. Apio 4. Mostaza 5. Ovos 6. Sementes de sésamo 7. Cereais con glute ou trigo
8. Cacahuets, froitos secos 9. Lácteos 10. Sulfitos 11. Soia