



ALMORZOS OUTUBRO

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

01/10/2024

02/10/2024

03/10/2024

04/10/2024

Vaso de leite con cacao

Iogur natural

Iogur natural

Vaso de leite

Pan do día

Flocos de trigo

Pan do día

Flocos de millo

Froita

Froita

Froita

Froita

Aceite de oliva V.E. e mermelada

Aceite de oliva V.E. e mermelada

07/10/2024

08/10/2024

09/10/2024

10/10/2024

11/10/2024

Vaso de leite

Iogur natural

Iogur

Vaso de leite con cacao

Iogur natural

Pan do día

Galletas tipo María

Pan do día

Cereais de arroz

Pan do día

Froita

Froita

Froita

Froita

Froita

Aceite de oliva V.E. e mermelada

Aceite de oliva V.E. e mermelada

Aceite de oliva V.E. e mermelada

14/10/2024

15/10/2024

16/10/2024

17/10/2024

18/10/2024

Iogur natural

Vaso de leite

Iogur

Vaso de leite con cacao

Iogur natural

Pan do día

Galletas tipo María

Pan do día

Copos de millo

Galletas tipo María

Froita

Froita

Froita

Froita

Froita

Aceite de oliva V.E. e mermelada

Aceite de oliva V.E. e mermelada

21/10/2024

22/10/2024

23/10/2024

24/10/2024

25/10/2024

Vaso de leite con cacao

Iogur

Vaso de leite

Iogur natural

Vaso de leite con cacao

Galletas tipo María

Flocos de millo

Pan do día

Flocos de trigo

Pan do día

Froita

Froita

Froita

Froita

Froita

Aceite de oliva V.E. e mermelada

Aceite de oliva V.E. e mermelada

28/10/2024

29/10/2024

30/10/2024

31/10/2024

Iogur natural

Vaso de leite con cacao

Iogur natural

Iogur natural

Galletas tipo María

Pan do día

Flocos de trigo

Pan do día

Froita

Froita

Froita

Froita

Aceite de oliva V.E. e mermelada

Aceite de oliva V.E. e mermelada





MENU BASAL OUTUBRO

LUNS

30/09/2024

MARTES

01/10/2024

SOPA FLORENTINA CON FIDEOS
XURELO GUISADO
XUDIAS, CHICHAROS, CENORIA,
COLIFLOR E PATACA
FROITA

MÉRCORES

02/10/2024

CHICHAROS CON XAMÓN
TORTILLA DE PATACA
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO
FROITA

XOVES

03/10/2024

TALLARINS CON CHAMPIÑONS
ABADEXO A MARIÑEIRA
COLIFLOR
IOGUR

VENRES

04/10/2024

FABAS PINTAS CON VERDURAS
GOULASH DE PAVO CON XUDIAS
GUISADAS
FROITA

Semana 1

07/10/2024

PATACAS EN SALSA VERDE CON
CHICHAROS
ABADEXO EN SALSA CEDEIRESA
BROCOLI CON CENORIA
FROITA

08/10/2024

CREMA CAMPEIRA
BOLONESA VEXETAL CON
MACARRONS
IOGUR

09/10/2024

LENTELLAS ESTUFADAS
XARDA CON ALLADA
LEITUGA, MILLO E CENORIA
FROITA

10/10/2024

CALDO VEXETAL
COELLO A CAZADORA
ARROZ PILAW
FROITA

11/10/2024

PISTO DE VERDURAS CON OVO
ESTUFADO DE CARNE DE PORCO
CON PATACAS GUISADAS
IOGUR

Semana 2

14/10/2024

ARROZ (ecoloxico) TRES DELICIAS
XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO
LEITUGA, CEBOLA E OLVIAS
VERDES
IOGUR

15/10/2024

FABAS PINTAS CON CHOURIZO
FILETE DE PESCADA EN SALSA DE
TOMATE E ALBAHACA
MINESTRA REFOGADA
FROITA

16/10/2024

COLIFLOR A GALEGA
TENREIRA GUISADA CON FIDEOS
IOGUR

17/10/2024

GARAVANZOS CON ACELGAS,
ESPINACAS E CABAZA
TORTILLA DE CABACIÑA
LEITUGA E TOMATE
FROITA

18/10/2024

CREMA DE CENORIA
BACALLAO ESTUFADO CON
PATACAS
FROITA

Semana 3

21/10/2024

CREMA DE CHICHAROS
LOMBO ASADO EN SALSA DE
LARANXA
XARDIÑEIRA
IOGUR

22/10/2024

ENSALADA TROPICAL
ATÚN GUISADO CON FIDEOS
FROITA

23/10/2024

SOPA DE VERDURAS
ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS
FROITA

24/10/2024

GARAVANZOS CON ESPINACAS
TORTILLA PAISANA
TOMATE NATURAL
FROITA

25/10/2024

ESPIRAIS CON VERDURAS
PESCADA O FORNO
REPOLO SALTEADO
IOGUR

Semana 4

MENU SAMAÍN

28/10/2024

MACARRONS CON PISTO
FILETE DE PESCADA EN SALSA
VERDE
VERDURAS GUISADAS
FROITA

29/10/2024

LENTELLAS A CASEIRA
ESTUFADO DE TENREIRA A
XARDIÑEIRA
IOGUR

30/10/2024

CREMA DE CABAZA
TORTILLA DE PATACA
TOMATE E OLVIAS
FROITA

31/10/2024

NON LECTIVO



Semana 5