

	Luns		Martes		Mércores		Xoves		Venres	
	4 NOVEMBRO	Suxerencias de Cea	5 NOVEMBRO	Suxerencias de Cea	6 NOVEMBRO	Suxerencias de Cea	7 NOVEMBRO	Suxerencias de Cea	8 NOVEMBRO	Suxerencias de Cea
2ª Semana			CREMA DE CABACIÑA	XUDIAS VERDES CON SALSA AURORA	LENTELLAS VEXETAIS	ENSALADA CAMPERA CON PATACA COCIDA	SOPA DE VERDURAS	TIMBAL DE TOMATE CON AGUACATE	ENSALADA VARIADA	BERENXENA GRATINADA CON TOMATE
			MACARRONS CON ATUN E CHAMPIÑONS	CREPES DE XAMON COCIDO E QUEIXO	PESCADA Á ROMANA CON ENSALADA DE TOROS DE TOMATE FRESCO , PEMENTO FRESCO E CEBOLA	OVOS AO PRATO CON XAMON	FILETE DE PORCO EN SALSA DE CHAMPIÑONS CON GORNICIÓN DE ARROZ	HAMBURGUESA DE LENTELELLA E QUEIXO	GUIZO DE POLO CON VERDURAS, CHAMPIÑONS E PATACAS	TORTILLA DE PATACA E PEMENTO
			FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA
	11 NOVEMBRO	Suxerencias de Cea	12 NOVEMBRO	Suxerencias de Cea	13 NOVEMBRO	Suxerencias de Cea	14 NOVEMBRO	Suxerencias de Cea	15 NOVEMBRO	Suxerencias de Cea
3ª Semana	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, PEMENTO, CEBOLA, OLIVAS E CHAMPIÑONS (SEN OLIVAS PARA OS MAIS PEQUENOS)	ENSALADA DE QUINOA CON AGUACATE E PIÑA Á PRANCHA	CREMA DE CABACIÑA	PATACAS GRATINADAS CON QUEIXO	ENSALADA MARIÑEIRA CON MEXILLONS	FERVIDO DE VERDURAS	PASTA Á CARBONARA	ENSALADA DE COENGOS	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, MILLO, CENORIA E FABAS BRANCAS	ESPÁRRAGOS TRIGUEROS Á PRANCHA
	TENREIRA ESTUFADA CON PATACA	TOMATES ASADOS RECHEOS DE OVO	PAELLA DE PEIXE E MARISCO	POLO Á PRANCHA CON BRÓCOLI	GARAVANZOS Á CASTELÁ CON LACÓN	XOUBAS ASADAS CON TORRADA DE PAN CON TOMATE	PEIXE Ó FORNO, GORNICIÓN ENSALADA	OVOS SOBRE BASE DE PURÉ DE BONIATO	TORTILLA DE PATACA	LUBINA REBOZADA CON PANKO, GORNICIÓN ARROZ INTEGRAL
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
	18 NOVEMBRO	Suxerencias de Cea	19 NOVEMBRO	Suxerencias de Cea	20 NOVEMBRO	Suxerencias de Cea	21 NOVEMBRO	Suxerencias de Cea	22 NOVEMBRO	Suxerencias de Cea
4ª Semana	BRÓCOLI CON CENORIA	ENSALADA DE LEITUGA E AGUACATE	CREMA DE CENORIA	ESCALIBADA	ENSALADA CON XARDA E OVO COCIDO	PATÉ DE BERENXENA ASADA EN TOSTADAS DE PAN DE AVEA	PUCHEIRO DE GARAVANZOS CON ESPINACAS OU NABICOL	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA GREGA (LEITUGA, TOMATE, ETC..) CON COGOMBRO, OLIVAS EN CUARTOS E QUEIXO DA ZONA	ENSALADA DE TOMATE CON AGUACATE E XERMINADOS DE ALFALFA
	ESTUFADO DE PAVO CON PATACA	TORTILLA FRANCESA DE IORK E QUEIXO, GORNICIÓN QUINOA	ALBÓNDEGAS EN SALSA CON PASTA	HUMUS CON VENTRESCA DE ATUN	LENTELLAS CON VERDURAS E LACÓN	LURAS	PEIXE AO FORNO CON ENSALADA	PASTA CON OVO E XARDA	ARROZ CON BACALLAU E GAMBAS	GARAVANZOS SALTEADOS NA SARTÉN
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	QUEIXO CON MARMELO	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
	25 NOVEMBRO	Suxerencias de Cea	26 NOVEMBRO	Suxerencias de Cea	27 NOVEMBRO	Suxerencias de Cea	28 NOVEMBRO	Suxerencias de Cea	29 NOVEMBRO	Suxerencias de Cea
5ª Semana	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, CENORIA, PIÑA E QUEIXO DE BURGOS	ENSALADA DE COGOMBRO EN VINAGRETA	SOPA MINSTRONE	ENSALADA DE TOMATE CON CENORIA	XUDIAS EN SALSA DE TOMATE	ENSALADA DE BROTES VERDES	LENTELLAS CON CABAZA (PROXIMIDAD)	ENSALADA DE TOMATE, ESPÁRRAGOS E CENORIA RELADA	ENSALADA MIXTA (CON ATUN, ESPÁRRAGOS E OVO COCIDO)	PATACAS EN SALSA VERDE
	MACARRONS CON CARNE MAGRA Á BOLOÑESA	HAMBURGUESA DE GARAVANZOS, GORNICIÓN GUACAMOLE	PEIXE EN SALSA MARIÑEIRA CON PATACA	PEITUGA DE POLO, BONIATO ASADO	COSTELA ASADA OU RAXO CON ARROZ	GUIZO DE MELVA CON PATACA	PEIXE CON ENSALADA	OVOS ESTRELADOS CON CHÍCHAROS E SALSA DE TOMATE	FIDEUÁ DE POLO	PEMENTOS RECHEOS DE BACALLAU
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA