



Outubro 2022

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
3 Menestra de verduras Macarróns con bonito logur	4 Sopa menestrone Lacón asado Froita	5 Ovos o forno Polbo con cachelos Froita	6 Caldo Empanada de zorza logur	7 Ensalada de arroz Peituga de pavo Melocotón
10 Revolto de espinacas con gambas Plumas carbonara Froita	11 Brocoli Tiritas de carne con arroz logur	12  Festivo	13 Crema de cenoria Redondo de tenreira con guarnición Froita	14 Ensalada de tomate con queixo e olivas Salmón o forno Froita
17 Guisantes con xamón Espaguetes con almexas Froita	18 Salteado de verduras Costela asada logur	19 Fabada Brochetas de polo con ensalada Froita	20 Crema de cabaciño Luras con arroz logur	21 Sopa con picatostes Hamburguesas con ensalada Froita
24 Ensalada de tomate, atún, cebola e olivas Tenreira guisada Xelatina	25 Ensalada de pasta Filete ruso Froita	26 Crema de verduras Peixe con ensalada logur	27 Tostas con xamón Xudías verdes con cenoria e dadiños de polo a grella Froita	28 Garavanzos Pizza con ensalada Tarta