



# CONCELLO LUGO

## OUTUBRO 2023

### LUNS

02/10/2023

CHÍCHAROS CON XAMÓN

TORTILLA DE CABACIÑA

TOMATE

IOGUR

### MARTES

03/10/2023

ESPIRAIS O FORNO

PESCADA A ROMANA

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA

FROITA

### MÉRCORES

04/10/2023

FABAS CON CHOURIZO

POLO AS FINAS HERBAS

XUDIAS REFOGADAS

IOGUR

### XOVES

05/10/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS

ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

### VENRES

06/10/2023

CREMA DE CENORIA

ATÚN GUISADO CON FIDEOS

FROITA

09/10/2023

LENTELLAS A CASEIRA

TAQUIÑO DE POLO GUISADO CON PATACAS

IOGUR

10/10/2023

ENSALADA TROPICAL

PESCADA EN SALSA DE PORROS

CODIÑOS SALTEADOS

FROITA

11/10/2023

CREMA CAMPEIRA

LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS

XARDIÑEIRA

FROITA

12/10/2023

FESTIVO

13/10/2023

SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA

GUISO DE PORCO CON ARROZ

FROITA

16/10/2023

ENSALDA MIXTA CON OVO

POLO O CHILINDRON

PATACAS ESTUFADAS

FROITA

17/10/2023

LENTELLAS GUISADAS

PESCADA O FORNO

CHÍCHAROS E CENORIAS

IOGUR

18/10/2023

SOPA DE FIDEOS

TORTILLA DE PATACA

LEITUGA E TOMATE

FROITA

19/10/2023

POTAXE DE GARAVANZOS

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

PURE DE PATACA

IOGUR

20/10/2023

CREMA DE CENORIA

GUISO DE LURAS CON FIDEOS

FROITA

23/10/2023

CREMA DE CABACIÑA

MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

IOGUR

24/10/2023

GARAVANZOS ESTUFADOS

RABAS

ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA

FROITA

25/10/2023

SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS

ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE

ARROZ

FROITA

26/10/2023

MACARRONS A NAPOLITANA

PESCADA A GALEGA

BRECOL O VAPOR CON PATACAS

IOGUR

27/10/2023

ENSALADA CON OVO COCIDO

XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO

PATACAS GUISADAS

FROITA

30/10/2023

CALDO GALEGO

XARDA A MARIÑEIRA

PATACAS O ROMERO

FROITA

31/10/2023

CREMA DE CABAZA

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

01/11/2023

02/11/2023

03/11/2023

Alimentación Saludable Gallega garante que estos menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade.