

OUTUBRO

CONCELLO LUGO

LUNS	MARTES 01/10/2019	MÉRCORES 02/10/2019	XOVES 03/10/2019	VENRES 04/10/2019
	LENTELLAS CON CHOURIZO	SOPA DE COCIDO	CREMA DE VERDURAS	ESPAGUETIS CON TOMATE E QUEIXO
	PESCADA A ROMANA	COCIDO	GUIZO DE CARNE	MARMITAKO DE ATÚN CON CHÍCHAROS
	ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE			
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 07/10/2019	MARTES 08/10/2019	MÉRCORES 09/10/2019	XOVES 10/10/2019	VENRES 11/10/2019
SOPA DE VERDURAS	ENSALADILLA RUSA	LENTELLAS CON VERDURAS	SOPA DE XAMÓN	CREMA DE CENORIA
SALMÓN EN SALSA DE ENELDO	ESTUFADO DE TENREIRA CON FIDEOS	MILANESA	POLO ASADO CON SALSA DE AMÊNDOAS	PESCADA EN SALSA VERDE
ARROZ		ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE	MINISTRAS DE VERDURAS	PATACAS COCIDAS
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR
LUNS 14/10/2019	MARTES 15/10/2019	MÉRCORES 16/10/2019	XOVES 17/10/2019	VENRES 18/10/2019
SOPA DE FIDEOS CON OVO	ENSALADA PRIMAVERA	CREMA DE CABACIÑA CON QUEIXO	ARROZ TRES DELICIAS	FABAS VEXETAIS
BACALLAU CON PIPERRADA	ALBÓNDEGAS CON TOMATE	TORTILLA DE PATACA	PESCADA Á ROMANA	ESTUFADO DE PAVO CON VERDURAS
PATACA COCIDA	ARROZ	TOMATE NATURAL	LEITUGA E CENORIA	
FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 21/10/2019	MARTES 22/10/2019	MÉRCORES 23/10/2019	XOVES 24/10/2019	VENRES 25/10/2019
CREMA DE PORROS	POTAXE DE GARAVANZOS	MACARRÓNS CON TOMATE	SOPA DE PICADILLO	CHÍCHAROS CON XAMÓN
HAMBURGUESA Á CASTELÁ	POLO EN SALSA DE LARANXA	RABAS	PAELLA DE PAVO E VERDURAS	FIDEUÁ DE ATÚN CON PISTO
ARROZ	PATACA PANADEIRA	LEITUGA E TOMATE		
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
LUNS 28/10/2019	MARTES 29/10/2019	MÉRCORES 30/10/2019	XOVES 31/10/2019	VENRES
BRÓCOLI CON PATACAS Á GALEGA	CREMA DE VERDURAS	ESPAGUETIS CON TOMATE E QUEIXO		
LOMBO ADUBADO AO FORNO CON SALSA DE TOMATE	GUIZO DE CARNE	MARMITAKO DE ATÚN CON CHÍCHAROS		
ARROZ				
FROITA	IOGUR	FROITA		

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