



# OUTUBRO

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

1  
Xudías con xamón e  
allada  
Hamburguesas con  
patacas  
logur

2  
Crema de cabaciño  
Bacallao ao forno con  
pataca cocida  
Froita

3  
Minestra de verduras  
Lasaña de carne  
logur

4  
Ensalada de tomate  
Pescada con patacas  
Froita

7  
Crema de verduras  
Macarróns con xamón,  
champiñón e tomate  
Froita

8  
Coliflor con allada  
Rabas con arroz  
logur

9  
Menestra de verduras  
con atún  
Zorza con patacas  
fritidas  
Froita

10  
Lentellas  
Tortilla  
logur

11  
Arroz caldoso  
Filete de troita con  
ensalada  
Froita

14  
Brócoli con bacon  
Fideos con polo  
Froita

15  
Sopa minestrone  
Hamburguesa con  
patacas fritidas  
logur

16  
Crema de cabaciño  
Bacallau con arroz  
Froita

17  
Fabada  
Revolto de champiñón,  
xamón e ovo  
logur

18  
Ensaladilla  
Pizza  
Froita

21  
Crema de verduras  
Espagueti carbonara  
Froita

22  
Minestra de verduras con  
atún  
Ragout de tenreira con  
arroz, champiñón e xudía  
logur

23  
Sopa de pasta con polo  
Lombos de pescada  
rebozada con ensalada  
Froita

24  
Ensalada de leituga,  
tomate e ovo  
Churrasco con patacas  
fritidas  
logur

25  
Chícharos con xamón  
Marmitako  
Froita

28  
Brócoli con pavo  
Cintas con atún  
Froita

29  
Xudías con ovo  
Polo ao forno con  
pataca  
logur

30  
Crema de cabaciño  
Paella  
Froita

