




















































OUTUBRO 2024

	Martes, 1 Crema de allos porros e cenorias. Ragut de tenreira. Froita do tempo. 	Mércores, 2 Lentellas. Filete de salmón con ensalada. Iogur.  	Xoves, 3 Sopa de fideo. San Xacobos con patacas fritidas. Froita do tempo.   	Venres, 4 Ensalada temperada de outono. Arroz á mariñeira. Froita do tempo.   
Luns, 7 Crema de cabaciña. Macarróns matriciana. Froita do tempo.  	Martes, 8 Lacón con nabizas, chourizos e garavanzos. Froita do tempo. 	Mércores, 9 Entremeses. Ovos escachados con gulas e patacas fritidas. Froita do tempo.   	Xoves, 10 Sopa de cocido. Marmitako de bacallau. Iogur. 	Venres, 11 Minestra de verduras. Arroz con coello. Froita do tempo. 
Luns, 14 Salpicón de peixe e marisco. Peitugas de pavo ó curri con arroz branco. Froita do tempo.   	Martes, 15 Garavanzos á xardineira. Calamares á romana con ensalada. Iogur.   	Mércores, 16 Crema mariñeira. Costela guisada con patacas. Froita do tempo.   	Xoves, 17 Ensalada rusa. Peixe fresco con guarnición. Filloas.    	Venres, 18 Puré de verduras. Fideuá de carnes mixtas. Froita do tempo.  
Luns, 21 Chícharos á castelá. Milanesa de pavo con patacas fritidas. Froita fresca.   	Martes, 22 Pote asturiano. Lasaña. Froita do tempo.  	Mércores, 23 Caldo galego. Chipiróns á andaluza con ensalada. Iogur.   	Xoves, 24 Sopa tres delicias. Parrillada de peixe. Froita do tempo.    	Venres, 25 Xudías á portuguesa. Arroz negro con sepia. Froita do tempo. 
Luns, 28 Fabada. Tortilla de froitos de outono con salsa de tomate. Iogur.  	Martes, 29 Ensalada mixta. Lombo asado con gornición. Froita do tempo.  	Mércores, 30 Crema de Samaín. Pizza. Froita do tempo.  	Xoves, 31 DÍA DO ENSINO	

