

**SEN CARNE**

**OUTUBRO**

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30/09/2024	01/10/2024	02/10/2024	03/10/2024	04/10/2024
	ENSALADILLA RUSA	CREMA CAMPEIRA	FABAS ESTUFADAS	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS
	PESCADA EN SALSA DE PORROS	MACARRONS CON TOMATE E ATÚN	XURELO EN SALSA DE LIMÓN	TORTILLA FRANCESA
	CODIÑOS SALTEADOS		ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO	ARROZ INTEGRAL
	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
07/10/2024	08/10/2024	09/10/2024	10/10/2024	11/10/2024
ENSALADA CON HUEVO	LENTELLAS GUISADAS	SOPA DE PIÑONS	CREMA DE CENORIA	MACARRONS INTEGRAIS CON TOMATE
GALLO SAN PEDRO O FORNO	XARDA EN SALSA VERDE	TORTILLA DE PATACA	XURELO O FORNO	GARAVANZOS CON CALAMARES
ARROZ BRANCO	CHÍCHAROS CON CENORIAS	LEITUGA E TOMATE	ARROZ BRANCO	
FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024
CREMA DE CABACIÑA	CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL	SOPA DE VERDURAS	LENTELLAS CON CABAZA	ENSALADA PRIMAVERA
MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL	XURELO O FORNO	TORTILLA FRANCESA	PESCADA A GALEGA	ROLIÑO PRIMAVERA
	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	ARROZ INTEGRAL	BROCOLI CON PATACA	PATACAS ESTUFADAS
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA
21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024
CALDO DE REPOLO	FABAS ESTUFADAS	CREMA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON ESPINACAS	MACARRONS INTEGRAIS CON CHAMPIÑONES
XARDA A MARIÑEIRA	TORTILLA DE PATACA	GALLO SAN PEDRO O FORNO	EMPANADA DE ATUN	PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA
ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA	FIDEOS		BROCOLI E CENORIA
IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024	01/11/2024
SOPA DE FIDEOS	POTAXE DE LENTELLAS	CREMA DE CABAZA		
ROLIÑO PRIMAVERA	BACALLAO ESTUFADO CON PATACAS	TORTILLA DE PATACA	NON LECTIVO	
ARROZ INTEGRAL		ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO		
FROITA	IOGUR	FROITA		

Alimentación Saludable Gallega garante que estes 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.