

# SEN MARISCO

# 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	LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS	TORTILLA DE ATÚN	TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ INTEGRAL
	CODIÑOS SALTEADOS	XARDIÑEIRA	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO	
	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
07/10/2024	08/10/2024	09/10/2024	10/10/2024	11/10/2024
ENSALADA CON HUEVO	LENTELLAS GUIADAS	SOPA DE PIÑONS	CREMA DE CENORIA	MACARRONS INTEGRAIS CON TOMATE
RAGOUT DE PORCO CON PATACAS	TAQUIÑO DE POLO GUIADO	TORTILLA DE PATACA	POLO STROGONOFF	XAMÓN ASADO EN SALSA
	MACARRONS SALTEADOS	LEITUGA E TOMATE	ARROZ BRANCO	PATACA ASADA
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	TORTILLA DE ATÚN	ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE	TENREIRA ASADA EN SALSA	XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO
	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	ARROZ INTEGRAL	BROCOLI CON PATACA	PATACAS GUIADAS
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA
21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024
CALDO GALEGO	FABAS ESTUFADAS	CREMA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON ESPINACAS	MACARRONS INTEGRAIS CON CHAMPIÑONES
MACARRONS CON TOMATE E ATÚN	TORTILLA DE PATACA	FIDEUA DE POLO	LOMBO ADUBADO O FORNO	FILETE RUSO
	ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA		PATACAS ASADAS	BROCOLI CON 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		
POLO O ALLO	TENREIRA ASADA EN SALSA	TORTILLA DE PATACA	NON LECTIVO	
ARROZ INTEGRAL	PATACA COCIDA	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.