

SEN LACTOSA-PROTEINA DO LEITE

OUTUBRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
02/10/2023	03/10/2023	04/10/2023	05/10/2023	06/10/2023
BRECOL A CASEIRA CON OVO	ENSALADA TROPICAL	ENSALADA ITALIANA	FABAS VEXETAIS	CREMA DE CABAZA E CABACIÑA
POLO ESTUFADO CON PATACAS	GARAVANZOS GUIRADOS CON FIDEOS E BACALLAO	LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS	XURELO EN SALSA DE LIMÓN	ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS E PAVO
IOGUR DE SOIA	FROITA	XARDIÑEIRA	PATACAS O ROMERO	FROITA
09/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, MILLO E CENORIA CON OVO COCIDO	CREMA DE CENORIA	ENSALADA DE FABAS		LENTELLAS GUIRADAS CON ARROZ
POLO O CHILINDRON	GUIZO DE LURAS CON FIDEOS	TORTILLA DE ESPINACAS	FESTIVO	XARDA EN SALSA VERDE
PATACAS ESTUFADAS		LEITUGA E TOMATE		CHÍCHAROS
FROITA	FROITA	FROITA		FROITA
16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023
GARAVANZOS CON VERDURAS E CODIÑOS	ENSALADA DE LEITUGA, ESPINACAS, TOMATE, MILLO, CENORIA E OLIVAS	CREMA DE CABACIÑA	MACARRONS A NAPOLITANA	ENSALADA CON HUEVO
XURELO O FORNO	ESTUFADO DE TERNERA A XARDIÑEIRA	LENTELLAS VEXETAIS	PESCADA A GALEGA	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E MILLO			VERDURAS CON PATACAS RISOLADAS	ARROZ INTEGRAL
FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA	FROITA
23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023
REPOLO A GALEGA CON OVO COCIDO	FABAS VEXETAIS	CREMA CAMPEIRA	ENSALADA CON GARAVANZOS	TALLARINS INTEGRAIS CON CHAMPIÑONES
XARDA A MARIÑEIRA	LOMBO ASADO	TAQUIÑO DE POLO GUISADO	TORTILLA DE PATACA	PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA
ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA	FIDEOS	TOMATE NATURAL	BROCOLI CON CENORIA
FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA
30/10/2023	31/10/2023	01/11/2023	02/11/2023	03/11/2023
BRECOL A CASEIRA CON OVO	ENSALADA TROPICAL			
POLO ESTUFADO CON PATACAS	GARAVANZOS GUIRADOS CON FIDEOS E BACALLAO			
IOGUR DE SOIA	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.