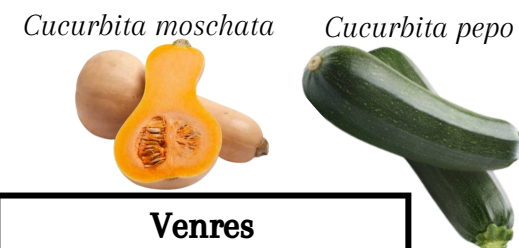













































Outubro 2022



Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
3	4	5	6	7
<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de leituga, tomate e cogombro (opcional) Peituga de polo   Froita 	<ul style="list-style-type: none"> Chícharos con xamón Salmón ao forno con arroz branco  logur /compota 	<ul style="list-style-type: none"> Lentellas con carne e chourizo Froita 	<ul style="list-style-type: none"> Cabaciña ao forno con queixo  Marmitako de atún  logur /compota 	<ul style="list-style-type: none"> Guiso de costela con verduras e pataca Froita
10	11	<p>Produtos do mes: cabaza e cabaciña</p> <p>Baratos e de proximidade, son pouco calóricos, ricos en antioxidantes, auga, fibra, graxas omega, minerais e vitaminas.</p>	13	14
<ul style="list-style-type: none"> Crema de cabaciña  Pizza de xamón e queixo   Froita 	<ul style="list-style-type: none"> Potaxe de fabas Pescada ao forno con patacas panadeira  logur /compota 		<ul style="list-style-type: none"> Patacas ali-oli  Filetes de lirio con ensalada de leituga    Natillas /compota 	<ul style="list-style-type: none"> Champiñóns guisados Polo asado con patacas asadas Froita
17	18	19	20	21
<ul style="list-style-type: none"> Sopa  Cabaciña ao forno con recheo de carne  logur /compota 	<ul style="list-style-type: none"> Potaxe de bacallao con garavanzos e espinacas  Froita 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de cabaza  Espaguete carbonara    Froita 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada mixta Luras á andaluza   Froita 	<ul style="list-style-type: none"> Pisto Tortilla  logur /compota
24	25	26	27	28
<ul style="list-style-type: none"> Brócoli Albóndegas con arroz    Froita 	<ul style="list-style-type: none"> Tabulé de verduras  Tilapia ao forno con patacas  Flan /compota 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa  Lasaña de carne    Froita 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de tomate e cebola Pescada á romana    logur /compota 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de leituga Xamón asado con patacas fritidas Froita

Bebida: auga

Froita do mes: mazá, mandarina, plátano, pera, kiwi

