



































SETEMBRO 2024

Menús lote 16 – Comedores Ourense















































Todas as comidas levan incluído pan (1 vez/semana será integral) (glute ) e auga

LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VERNES	
9	NON LECTIVO	10	NON LECTIVO	11	Puré de cabaciño Tortilla de queixo con ensalada leituga e tomate Froita de tempada  	12	Brécol refogado Fideos á mariñeira Froita de tempada     	13	Xudías con xamón Pavo á prancha con arroz e tomate Flan 
16	Sopa de verduras Pasta con boloñesa de tenreira e porco logur   	12	Tosta de atún Guiso de polo logur   	18	Sopa pasta integral Tortilla española con ensalada leituga e tomate Froita de tempada  	19	Arroz 3 delicias Fabas estufadas Froita de tempada  	20	Puré de verduras Bacallau ó forno con pataca asada logur  
23	Chícharos salteados Polo con patacas fritidas Froita de tempada 	24	Ensalada pasta Lentellas estufadas Froita de tempada  	25	Arroz con verduras Pescada con ensalada leituga e tomate Froita de tempada   	26	Sopa de verduras Bacallau ó forno con pataca cocida logur natural 	27	Puré de cabaciño Magro de porco con champiñóns e arroz Froita de tempada  
30	Ensalada de cores Luras en mollo con arroz logur    								

OUTUBRO 2024


Menús lote 16 – Comedores Ourense








































Todas as comidas levan incluído pan (1 vez/semana será integral) (glute ) e auga

LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VERNES	
		1	Caldo galego Tenreira asada con pataca asada. Flan  	2	Menestra con xamón Pasta integral con tomate e atún logur    	3	Ensalada mixta Arroz con polo logur 	4	Puré de cenoria Abadeixo ó forno con pataca cocida Froita de tempada 
7	Xudías salteadas con ovo Polo ó allo con patacas fritas Froita de tempada 	8	Puré de cabaciño Lasaña logur   	9	Sopa de verduras Bacallau ó forno con pataca cocida Froita de tempada 	10	Hoxaldre de xamón e queixo Garavanzos estufados con arroz Froita de tempada   	11	Brécol refogado Tortilla española logur  
14	Ensalada de arroz Lentellas estufadas Froita de tempada 	15	Puré de cabaciña Pescada á galega con pataca cocida Froita de tempada 	16	Chícharos salteados Albóndegas de tenreira e porco con pasta integral Froita de tempada   	17	Tosta de atún Arroz con pavo logur   	18	Ensalada de cores Salmón á prancha con pataca asada Froita de tempada   
21	Puré de cabaciño Pasta con tomate e atún Froita de tempada   	22	Fabas estufadas Tortilla francesa con queixo logur  	23	Sopa de verduras Magro porco en mollo con arroz cocido Froita de tempada	24	Coliflor á galega c/ovo Guiso de polo logur  	25	Puré de cenoria Arroz integral con abadeixo Flan  
28	Lentellas vexetais Pizza xamón e queixo logur  	29	Menestra refogada Pescada ó forno con pasta integral e tomate Froita de tempada   	30	Ensaladilla Polo asado con arroz cocido logur  	31	Garavanzos estufados c/espínacas Bacallau en salsa verde con pataca cocida Froita de tempada 		

NOVEMBRO 2024

Menús lote 16 – Comedores Ourense

Todas as comidas levan incluído pan (1 vez/semana será integral) (glute ) e auga

LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VERNES	
4	Puré de cabaciña Polo asado con arroz cocido logur 	5	Chícharos salteados Guiso de tenreira Froita de tempada	6	Sopa marabilla Pescada á galega con pataca cocida logur    	7	Puré de verduras Albóndegas con pasta integral Froita de tempada   	8	Fabas estufadas Arroz con bacallau Froita de tempada 
11	Ensalada mixta Pasta boloñesa Flan   	12	Puré de cabaciño Estofado de polo con arroz Froita de tempada	13	Garavanzos estufados Tortilla española Froita de tempada 	14	Brécol refogado Fideos con luras Froita de tempada   	15	Xudías con tomate Salmón á prancha con pataca cocida Queixo fresco 
18	Menestra con ovo cocido Lentellas estufadas con carne Froita de tempada 	19	Ensalada de cores Polo en pepitoria con pataca asada logur   	20	Caldo galego Pasta atún, cebola e cenoria Froita de tempada  	21	Sopa de verduras Bacallau ó forno con pataca cocida logur  	22	Puré de cabaciño Magro de porco con champiñóns e arroz Froita de tempada
25	Puré de verduras Pescada ó forno con pataca cocida Froita de tempada 	26	Ensalada mixta Pavo con tomate e arroz logur 	27	Tosta de atún Fideos á mariñeira Froita de tempada       	28	Garavanzos estufados Tortilla de queixo con rodas de tomate Froita de tempada  	29	Chícharos con xamón Milanesa de polo con patacas fritas Flan   

DECEMBRO 2024

Menús lote 16 – Comedores Ourense

Todas as comidas levan incluído pan (1 vez/semana será integral) (glute ) e auga

	LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VERNES	
2	Ensalada de cores Guiso de carne con verduras Froita de tempada  	3	Croquetas Lentellas estufadas con arroz Froita de tempada   	4	Puré de cabaciña Bacallau con tomate e pataca cocida Froita de tempada 	5	Chícharos con xamón Tortilla española logur  	6	NON LECTIVO	
9	Arroz tres delicias Pizza de xamón e queixo Flan   	10	Garavanzos estufados Lasaña logur   	11	Menestra de verduras Pescada con pataca cocida Froita de tempada 	12	Puré de cabaciño Arroz con pavo logur 	13	Sopa de verduras Pasta con tomate e atún Froita de tempada   	
16	Ensalada de queixo Fabas estufadas Froita de tempada 	17	Puré de coliflor e cenoria Magro porco en salsa con patacas fritas Froita de tempada	18	Tosta de pavo Luras guisadas con arroz logur   	19	Lentellas Abadexo ó forno Froita de tempada 	20	Puré de cabaciña Pavo asado con pataca asada e brécol Turrón de chocolate    	