














































OUTUBRO 2024

Menús lote 12 – 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/espinaças Bacallau en salsa verde con pataca cocida Froita de tempada 