

RIO CABE



OUTUBRO 2012

LUNS 1

CREMA DE CABAZA
ATÚN GUISADO
FIDEOS
FROITA

MARTES 2

SOPA DE ESTRELAS
TENREIRA ESTUFADA
PATACAS E MINESTRA
IOGUR

MÉRCORES 3

LENTELLAS Á CASEIRA
F. PESCADA Á ROMANA
PATACAS Ó VAPOR
FROITA

XOVES 4

ARROZ CINCO DELICIAS
ESCALOPÍN DE AVE
ENSALADA
IOGUR

VENRES 5

SOPA VEXETAL
F. RUSO EN SALSA
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

Para o almorzo aconsellámoste

LEITE CON BOLLERÍA

CEREAIS+LEITE+ZUME

CEREAIS E LEITE

LEITE CON BISCOITO

GALLETAS+IOGUR+FROITA

E para cea

MILANESA
LÁCTEO

RAPANTE FRITO CON ENSALAD
FROITA

PEITUGA DE POLO Á PLANCHA
LÁCTEO

MACARRÓNS BOLOÑESA
FROITA

OVOS FRITOS CON PATACAS
LÁCTEO

LUNS 8

SOPA DE PINÓNS
ALBÓNDEGAS Á
XARDINEIRA
IOGUR

MARTES 9

CALDO GALEGO
POLO ASADO
ARROZ BRANCO
PIÑA EN XAROPE

MÉRCORES 10

ESPIRAIS CON TOMATE
BACALLAO EMPANADO
ENSALADA
FROITA

XOVES 11

FABAS BRANCAS ESTUFADAS
TORTILLÓN DE
ESPINACAS
FROITA

VENRES 12

FESTIVO

Para o almorzo aconsellámoste

LEITE CON BOLLERÍA

CEREAIS E LEITE

GALLETAS+IOGUR+FROITA

CEREAIS+LEITE+ZUME

E para cea

PEIXE A PLANCHA CON ENSALADA
FROITA

PEIXE Á PRANCHA
LÁCTEO

F. TERNERA Á PLANCHA
LÁCTEO

LURAS Á ROMANA
LÁCTEO

LUNS 15

LENTELLAS CON CHOURIZO
SALTEADO DE ARROZ E
VERDURAS CON TROPEZÓNS
IOGUR

MARTES 16

CALDO VEXETAL
TAQUIÑOS DE PEIXE
PATACA DADO
FROITA

MÉRCORES 17

TALLARÍNS GRATINADOS
TORTILLA
SALCHICHAS CON TOMATE
IOGUR

XOVES 18

SOPA DE AVE
F. PESCADA Á ROMANA
XUDÍAS REFOGADAS
FROITA

VENRES 19

CREMA DE CABACIÑA
XAMÓN ASADO
ARROZ BRANCO
ACTIMEL

Para o almorzo aconsellámoste

CEREAIS E LEITE

GALLETAS+LEITE+FROITA

CEREAIS E LEITE

LEITE CON BISCOITO

CEREAIS+LEITE+ZUME

E para cea

F. TENREIRA Á PRANCHA
FROITA

PEITUGA DE POLO Á PRANCHA
LÁCTEO

RAPANTE FRITO
FROITA

TORTILLA RECHEA DE QUEIXO
LÁCTEO

MACARRÓNS BOLOÑESA
FROITA

LUNS 22

GARAVANZOS CON ESPINACAS
TORTILLA ESPAÑOLA
TOMATE
IOGUR

MARTES 23

CODIÑOS Á ESPAÑOLA
ESCALOPÍNS DE PEIXE
ENSALADA
FROITA

MÉRCORES 24

SOPA MINISTRONE
ALBÓNDEGAS EN SALSA
ARROZ CON CHÍCHAROS
FROITA

XOVES 25

CREMA DE CENOIRA
PESCADA Á ROMANA
BRÉCOL REFOGADO
FROITA

VENRES 26

SOPA DE LETRAS
POLO AO CHILINDRÓN
PATACAS GUISADAS
IOGUR

Para o almorzo aconsellámoste

CEREAIS+LEITE+ZUME

GALLETAS+IOGUR+FROITA

CEREAIS E LEITE

LEITE CON BOLLERÍA

CEREAIS E LEITE

E para cea

PEITUGA DE POLO Á PRANCHA
FROITA

CROQUETA E EMPANADILLAS
LÁCTEO

MILANESA CON LEITUGA
LÁCTEO

OVOS FRITOS CON PATACAS
LÁCTEO

RAPANTE É PRANCHA
FROITA

LUNS 29

ESTUFADO LEGUMES E VEXETAIS
SAN XACOBO
PURÉ
FROITA

MARTES 30

CALDO DE REPOLO
TENREIRA GUISADA
ARROZ CON CENORIA
FLAN

MÉRCORES 31

SOPA DE PASTA
PESCADA REBOZADA
PATACAS Á GALEGA
IOGUR

XOVES

VENRES

Para o almorzo aconsellámoste

LEITE CON BISCOITO

CEREAIS E LEITE

CEREAIS+LEITE+ZUME

E para cea

PEITUGA DE POLO Á PRANCHA
FROITA

MACARRÓNS CON ATÚN
FROITA

SÁNDWICH MIXTO
FROITA