


	Luns		Martes		Mércores		Xoves		Venres	
1ª Semana	<b>01 OUTUBRO</b>	Suxerencias de Cea	<b>02 OUTUBRO</b>	Suxerencias de Cea	<b>03 OUTUBRO</b>	Suxerencias de Cea	<b>04 OUTUBRO</b>	Suxerencias de Cea	<b>05 OUTUBRO</b>	Suxerencias de Cea
	CREMA DE BRÉCOL	ENSALADA DE TOMATE	CHÍCHAROS CON CENORIA	XUDIÁS CON PATACA COCIDA	LENTELLAS VEXETAIS	ENSALADA DE PATACA E TOMATE	CALDO GALEGO CON FABAS LIXEIRO	ARROZ CON CHAMPIÑÓNS	ENSALADA MARIÑEIRA	FERVIDO DE VERDURAS
	FILETE Á PEMENTA CON PATACA	PEIXE CON PATACA COCIDA	PEIXE CON ARROZ OU PATACA	OVOS ESTRELADOS	POLO Ó FORNO CON VERDURIÑAS	PEIXE Á PRANCHA	PEIXE Ó FORNO, TOROS DE TOMATE	TORTILLA DE CABACÍN	GOULASH DE TENREIRA CON GORNICIÓN DE PASTA	PATACAS RECHEAS DE BACALLAU
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
2ª Semana	<b>08 OUTUBRO</b>	Suxerencias de Cea	<b>09 OUTUBRO</b>	Suxerencias de Cea	<b>10 OUTUBRO</b>	Suxerencias de Cea	<b>11 OUTUBRO</b>	Suxerencias de Cea	<b>12 OUTUBRO</b>	Suxerencias de Cea
	SOPA DE VERDURAS CON PASTA	PIPIARRA (TOMATE, PEMENTO E COGOMBRO)	ENSALADA CAPRESSE (TOMATE CON QUEIXO E ALFABEGA)	BRÓCOLI	GARAVANZOS CON VERDURAS E PATACA (CABAZA, CABACÍN, PORRO..ETC)	ENSALADA CON CENORIA RELADA	ENSALADA DE TOMATE CON XOUBAS	PATACAS AO POBRE		
	PEIXE AO FORNO CON PATACAS	PEITUGA DE PAVO CON QUINOA	POLO, GORNICIÓN DE PASTA CON VERDURAS	TORTILLA DE PATACA	PEIXE Á ROMANA CON XUDIÁS VERDES	REVOLTO DE PATACAS CON OVO E PEMENTO	XAMÓN ASADO CON ARROZ	LIRIOS CON BRÓCOLI		
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA			
3ª Semana	<b>15 OUTUBRO</b>	Suxerencias de Cea	<b>16 OUTUBRO</b>	Suxerencias de Cea	<b>17 OUTUBRO</b>	Suxerencias de Cea	<b>18 OUTUBRO</b>	Suxerencias de Cea	<b>19 OUTUBRO</b>	Suxerencias de Cea
	MINISTRA SALTEADA	ENSALADA DE TOMATE E AGUACATE	FABADA VEXETAL	ENSALADA VARIADA CON MAZÁ	ENSALADA DE PASTA	GRELLADA DE VERDURAS	CREMA DE CENORIA	PASTA CON XUDIÁS VERDES	FERVIDO DE VERDURIÑAS	TOMATE CON QUEIXO
	TENREIRA CON GORNICIÓN DE FIDEOS	TORTILLA DE CABACÍN E PATACA	PEIXE CON PATACA E BRÉCOL	POLO ASADO CON ARROZ	POLO AO ALLO CON ENSALADA DE TOMATE E CENORIA RELADA	XOUBAS FRITAS CON PATACA COCIDA	BRAZUELO GUISADO CON ENSALADA DE TOMATE	REVOLTO DE OVO E TOMATE	PAELLA DE PEIXE E MARISCO	COLIFLOR REBOZADA
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
4ª Semana	<b>22 OUTUBRO</b>	Suxerencias de Cea	<b>23 OUTUBRO</b>	Suxerencias de Cea	<b>24 OUTUBRO</b>	Suxerencias de Cea	<b>25 OUTUBRO</b>	Suxerencias de Cea	<b>26 OUTUBRO</b>	Suxerencias de Cea
	ENSALADA ARELAS (CON OVO)	CREMA DE CENORIA	XUDIÁS VERDES CON TOMATE	ENSALADA DE RÚCULA	SOPA DE POLO CON CHOIVA	COGUMELOS CON XAMÓN	CREMA MINISTRONE CON GARAVANZOS	ENSALADA DE DE LEITUGA E LARANXA	ENSALADA MIXTA	COLIFLOR
	PESCADA AO FORNO CON PATACAS	TORTILLA DE QUEIXO	PAVO ESTUFADO CON PASTA	HAMBURGUESA DE PESCADA CASEIRA	RAGÚ DE TENREIRA CON SALSAS DE TOMATE LIXEIRA E CHAMPIÑÓNS	OVOS RECHEOS DE MELVA CON PURÉ DE PATACA	PEIXE CON GORNICIÓN DE MACARRÓNS GRATINADOS	LOMBO CON PATACAS	RAXO CON CHAMPIÑÓNS E ARROZ OU PATACA	FILETE DE POLO CON PATACAS
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
5ª Semana	<b>29 OUTUBRO</b>	Suxerencias de Cea	<b>30 OUTUBRO</b>	Suxerencias de Cea	<b>31 OUTUBRO</b>	Suxerencias de Cea	 <p>Ana Isabel Fernández Escuredo. Nº colegiado: GA.00117</p>			
	COLIFLOR Á GALEGA CON CENORIA	ENSALADA DE TOMATE E AGUACATE	CALDO GALEGO	GRELLADA DE VERDURAS	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA CON AGUACATE				
	CARNE GUISADA, GORNICIÓN PASTA	TORTILLA DE PATACA	PEITUGA A PRANCHA CON ENSALADA DE TOMATE	LURAS CON PATACA COCIDA	ARROZ CON BACALLAU	REVOLTO DE PATACAS				
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR				