



	Luns		Martes		Mércores		Xoves		Venres	
	<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
1ª Semana	<b>CREMA DE BRÉCOL</b>	ENSALADA DE TOMATE	<b>CHÍCHAROS CON XAMÓN</b>	XUDÍAS CON PATACA COCIDA	<b>LENTELLAS</b>	ESCAROLA CON LARANXA E XERMINADOS DE SOIA	<b>CALDO GALEGO CON FABAS</b>	ARROZ CON CHAMPIÑÓNS	<b>ENSALADA MARIÑEIRA</b>	FERVIDO DE VERDURAS
	<b>FILETE Á PEMENTA CON PATACA</b>	PEIXE CON PATACA COCIDA	<b>PEIXE CON ARROZ</b>	OVOS ESTRELADOS	<b>POLO Ó FORNO CON VERDURIÑAS</b>	SALMÓN Á PRANCHA	<b>PEIXE Ó FORNO, ENSALADA</b>	TORTILLA DE CABACÍN	<b>GOULASH DE TENREIRA CON GORNICIÓN DE PASTA</b>	PATACAS RECHEAS DE ATÚN
	<b>FROITA</b>	FROITA	<b>IOGUR</b>	FROITA	<b>FROITA</b>	FROITA	<b>FROITA</b>	FROITA	<b>FROITA</b>	FROITA
	<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
2ª Semana	<b>SOPA DE VERDURAS CON PASTA</b>	PIPIPARRA (TOMATE, PEMENTO E COGOMBRO)	<b>ENSALADA CON QUEIXO</b>	BRÓCOLI	<b>GARAVANZOS CON ESPINACAS</b>	ENSALADA CON OLIVAS	<b>ENSALADA TROPICAL</b>	PATACAS AO POBRE	<b>FESTIVO</b>	
	<b>BONITO Ó FORNO CON PATACAS</b>	PEITUGA DE PAVO CON QUINOA	<b>NUGGETS DE POLO, GORNICIÓN DE PASTA CON VERDURAS</b>	TORTILLA DE PATACA	<b>PEIXE Á ROMANA CON XUDÍAS VERDES</b>	REVOLTO DE PATACAS CON OVO E PEMENTO	<b>XAMÓN ASADO CON ARROZ</b>	LIRIOS CON BRÓCOLI		
	<b>FROITA</b>	FROITA	<b>FROITA</b>	FROITA	<b>FROITA</b>	FROITA	<b>FROITA</b>	FROITA		
	<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
3ª Semana	<b>MINESTRA SALTEADA</b>	ENSALADA DE TOMATE E AGUACATE	<b>FABADA VEXETAL</b>	ENSALADA VARIADA CON MAZÁ	<b>ENSALADA DE PASTA</b>	GRELLADA DE VERDURAS	<b>CREMA DE CENORIA</b>	PASTA CON XUDÍAS VERDES	<b>FAXIÑAS DE IORK E QUEIXO</b>	TOMATE CON QUEIXO
	<b>TENREIRA CON GORNICIÓN DE FIDEOS</b>	TORTILLA DE ESPINACAS E PATACA	<b>PEIXE CON PATACA E BRÉCOL</b>	POLO ASADO CON ARROZ	<b>POLO AO ALLO CON ENSALADA</b>	XOUBAS FRITAS CON PATACA COCIDA	<b>CHULETA A PRANCHA CON ENSALADA</b>	REVOLTO DE OVO E TOMATE	<b>PAELLA DE PEIXE E MARISCO</b>	COLIFLOR REBOZADA
	<b>FROITA</b>	FROITA	<b>FROITA</b>	FROITA	<b>FROITA</b>	FROITA	<b>IOGUR</b>	FROITA	<b>FROITA</b>	FROITA
	<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
4ª Semana	<b>ENSALADA ARELAS (CON OVO)</b>	CREMA DE CENORIA	<b>XUDÍAS VERDES CON TOMATE E XAMÓN</b>	ENSALADA DE RÚCULA	<b>SOPA DE POLO CON CHOIVA</b>	COGUMELOS CON XAMÓN	<b>CREMA MINISTRONE CON GARAVANZOS</b>	ENSALADA DE LEITUGA, LARANXA E FIGOS OU DÁTILES	<b>ENSALADA MIXTA</b>	COLIFLOR
	<b>PESCADA AO FORNO CON PATACAS</b>	TORTILLA DE QUEIXO	<b>PAVO ESTUFADO CON PASTA</b>	BONITO EN ROLIÑOS	<b>HAMBURGUESA DE TENREIRA CON ENSALADA</b>	OVOS RECHEOS DE SALMÓN CON PURÉ DE PATACA	<b>PEIXE CON GORNICIÓN DE MACARRÓNS GRATINADOS</b>	LOMBO CON PATACAS	<b>RAXO CON CHAMPIÑÓNS E ARROZ</b>	FILETE DE POLO CON PATACAS
	<b>FROITA</b>	FROITA	<b>FROITA</b>	FROITA	<b>FROITA</b>	FROITA	<b>FROITA</b>	FROITA	<b>IOGUR</b>	FROITA
	<b>29 OUTUBRO</b>	Suxerencias de Cea	<b>30 OUTUBRO</b>	Suxerencias de Cea	<b>31 OUTUBRO</b>	Suxerencias de Cea	 Ana Isabel Fernández Escuredo. N° colegiado: GA.00117			
5ª Semana	<b>COLIFLOR Á GALEGA CON CENORIA</b>	ENSALADA DE TOMATE E AGUACATE	<b>CALDO GALEGO</b>	GRELLADA DE VERDURAS	<b>CREMA DE VERDURAS</b>	ENSALADA CON AGUACATE				
	<b>CARNE GUIISADA, GORNICIÓN PASTA</b>	TORTILLA DE PATACA	<b>PEITUGA A PRANCHA CON ENSALADA</b>	LURAS CON PATACA COCIDA	<b>ARROZ CON BACALAO</b>	REVOLTO DE PATACAS				
	<b>FROITA</b>	FROITA	<b>FROITA</b>	FROITA	<b>FROITA</b>	IOGUR				