

MENU CENTRO DE DÍA OUTUBRO 2.019

	LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VENRES	
1ª Semana			01-oct	Suxerencias de Cea	02-oct	Suxerencias de Cea	03-oct	Suxerencias de Cea	04-oct	Suxerencias de Cea
			CHÍCHAROS CON XAMÓN	ENSALADA DE TOMATE CON ARROZ	LENTELLAS ESTUFADAS	ESCAROLA CON LARANXA E XERMINADOS DE SOIA	SOPA XULIANA	ARROZ CON CHAMPIÑONS	ENSALADA MARIÑEIRA	FERVIDO DE VERDURAS
			ESPADA Á PRANCHA CON PATACA	OVOS ESTRELADOS	POLO O FORNO CON VERDURIÑAS	SALMÓN Á PRANCHA	PESCADA Ó FORNO PATACA COCIDA E CHÍCHAROS	TORTILLA DE CABACÍN	GOULASH DE TENREIRA CON PASTA	PATACAS RECHEAS DE SALMÓN
			IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
07-oct	Suxerencias de Cea	08-oct	Suxerencias de Cea	09-oct	Suxerencias de Cea	10-oct	Suxerencias de Cea	11-oct	Suxerencias de Cea	
2ª Semana	SOPA DE VERDURAS CON PASTA	PIPIPARRA (TOMATE, PEMENTO E COGOMBRO)	ENSALADA DE QUEIXO E XOUBAS	BRÓCOLI	GARAVANZOS CON ESPINACAS	ENSALADA CON OLIVAS	ENSALADA MIXTA	PATACAS AO POBRE	CREMA DE BRÉCOL	ENSALADA VARIADA
	BONITO Ó FORNO CON PATACA	PEITUGA DE PAVO CON QUINOA	POLO CON PASTA E VERDURA	TORTILLA DE PATACA	PESCADA CON CHÍCHAROS	WRAPS DE VERDURAS E HUMUS	XAMÓN ASADO CON ARROZ	LIRIOS CON BRÓCOLI	FILETE Á PEMENTA CON PATACA	PASTA CON SALMÓN
	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
14-oct	Suxerencias de Cea	15-oct	Suxerencias de Cea	16-oct	Suxerencias de Cea	17-oct	Suxerencias de Cea	18-oct	Suxerencias de Cea	
3ª Semana	MINESTRA SALTEADA	ENSALADA DE TOMATE E AGUACATE	FABADA VEXETAL	ENSALADA VARIADA CON MAZÁ	ENSALADA MEDITERRÁNEA	GRELLADA DE VERDURAS	CREMA DE CENORIA	PASTA CON XUDIÁS VERDES	CREMA MINISTRONE	TOMATE CON QUEIXO
	TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ OU PATACA	TORTILLA DE ESPINACAS E PATACA	PALOMETA CON PATACA E BRÉCOL	POLO ASADO CON ARROZ	POLO EN SALSA LIXEIRA DE CHAMPIÑONS CON ARROZ OU PATACA	XOUBAS FRITAS CON PATACA COCIDA	CARNE DE PORCO CON ENSALADA	REVOLTO DE OVO E TOMATE	FIDEUÁ DE PEIXE E MARISCO	COLIFLOR REBOZADA
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
21-oct	Suxerencias de Cea	22-oct	Suxerencias de Cea	23-oct	Suxerencias de Cea	24-oct	Suxerencias de Cea	25-oct	Suxerencias de Cea	
4ª Semana	ENSALADA ARELAS (CON OVO)	QUINOA CON PIÑA E AGUACATE	XUDIÁS VERDES CON TOMATE E XAMÓN	ENSALADA DE RÚCULA	SOPA DE VERDURAS	COGUMELOS CON XAMÓN	CREMA DE CABACIN	ENSALADA DE DE LEITUGA, LARANXA E FIGOS OU DÁTILES	ENSALADA MIXTA	COLIFLOR
	PEIXE Ó FORNO CON PATACA ASADA	TORTILLA DE QUEIXO	LOMBO Á PRANCHA CON PASTA	BONITO EN ROLIÑOS	POLO CON ENSALADA	OVOS RECHEOS DE SALMÓN CON PURÉ DE PATACA	VENTRESCA DE PESCADA CON PATACA E GUI SANTES	LOMBO CON FIDEOS OU QUINOA	RAXO Ó FORNO CON ARROZ BRANCO	FILETE DE POLO CON PATACAS
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA
28-oct	Suxerencias de Cea	29-oct	Suxerencias de Cea	30-oct	Suxerencias de Cea	31-oct	Suxerencias de Cea	Ana Isabel Fernández Escuredo. Nº colegiado: GA.00117		
CREMA DE COLIFLOR	ENSALADA DE TOMATE E AGUACATE	ARROZ TRES DELICIAS	GRELLADA DE VERDURAS	CALDO GALEGO LIXEIRO	ENSALADA CON AGUACATE	ENSALADA TROPICAL	CHAMPIÑONS CON XAMÓN			
REVOLTO DE PASTA CON MAGRO E OVO	MEXILLONS CON ARROZ	PEITUGA Á PRANCHA CON ENSALADA	LURAS CON PATACA COCIDA	MACARRONS CON ATÚN	REVOLTO DE PATACAS	TENREIRA ESTUFADA CON PATACA	PEIXE CON ARROZ			
IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA		