



MENU CENTRO DE DÍA OUTUBRO 2.020

LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VENRES			
1ª Semana							01-oct	Suxerencias de Cea	02-oct	Suxerencias de Cea	
							SOPA XULIANA	ARROZ CON CHAMPIÑONS	ENSALADA MARIÑEIRA (CON POUCA LEITUGA)	FERVIDO DE VERDURAS	
							PESCADA Ó FORNO PATACA COCIDA E CHÍCHAROS	TORTILLA DE CABACÍN	GOULASH DE TENREIRA CON PASTA	PATACAS RECHEAS DE SALMÓN	
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA		
05-oct		Suxerencias de Cea	06-oct		Suxerencias de Cea	08-oct		Suxerencias de Cea	09-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	MINESTRA	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	TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ	LIRIOS CON BRÓCOLI	FILETE Á PEMENTA CON PATACA	PASTA CON SALMÓN	
	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	
12-oct		Suxerencias de Cea	13-oct		Suxerencias de Cea	14-oct		Suxerencias de Cea	15-oct		Suxerencias de Cea
3ª Semana			FABADA VEXETAL	ENSALADA VARIADA CON MAZÁ	ENSALADA MEDITERRÁNEA (CON XARDA OU ATÚN)	GRELLADA DE VERDURAS	CREMA DE CENORIA	PASTA CON XUDÍAS VERDES	CREMA MINISTRONE	TOMATE CON QUEIXO	
			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	
			IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
19-oct		Suxerencias de Cea	20-oct		Suxerencias de Cea	21-oct		Suxerencias de Cea	22-oct		Suxerencias de Cea
4ª Semana	ENSALADA ARELAS (CON OVO)	QUINOA CON PIÑA E AGUACATE	XUDIAS 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 OU DE TOMATE OU SOPA DE VERDURAS	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	
26-oct		Suxerencias de Cea	27-oct		Suxerencias de Cea	28-oct		Suxerencias de Cea	29-oct		Suxerencias de Cea
5ª Semana	CREMA DE COLIFLOR	ENSALADA DE TOMATE E AGUACATE	ARROZ TRES DELICIAS	GRELLADA DE VERDURAS	CALDO GALEGO LIXEIRO	ENSALADA CON AGUACATE	ENSALADA TROPICAL OU DE TOMATE CON QUEIXO OU SOPA DE VERDURAS	CHAMPIÑONS CON XAMÓN	LENTELLAS ESTUFADAS	ENSALADA DE TOMATE CON AGUACATE	
	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 ASADA CON ARROZ	PEIXE CON PATACA	PESCADA Á GALEGA CON PATACA	PAVO CON QUINOA	
	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	