

	Luns		Martes		Mércores		Xoves		Venres			
	01 novembro		02 novembro		03 novembro		04 novembro		05 novembro			
1ª Semana							FESTIVO		02 novembro		Suxerencias de Cea	
									CREMA DE BRÉCOL		CHAMPIÑÓNS AO ALLO	
									ARROZ INTEGRAL Á MILANESA OU CARNE CON PATACAS		PEIXE AO FORNO CON TOROS DE TOMATE E PATACA FRITA	
FROITA		FROITA										
2ª Semana	05 novembro		06 novembro		07 novembro		08 novembro		09 novembro			
	Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea			
	CHÍCHAROS Á ANDALUZA	ESPAGUETE DE CABACÍN	LENTELLAS VEXETÁIS	XUDIAS VERDES CON SALSA AURORA	SOPA DE VERDURAS	ENSALADA CAMPERA CON PATACA COCIDA	CREMA DE CENORIA	TIMBAL DE TOMATE CON AGUACATE	ENSALADA MEDITERRANEA CON XOUBAS	BERENXENA GRATINADA CON TOMATE		
RAXO AO FORNO CON TOROS DE TOMATE FRESCO	HAMBURGUESA DE SALMÓN, GORNICIÓN PATACA COCIDA	PESCADA CON VERDURAS E PATACA	CREPES DE XAMÓN COCIDO E QUEIXO	TENREIRA GUISADA LIXEIRA CON GORNICIÓN DE ARROZ	OVOS AO PRATO CON XAMÓN	FILETE DE PORCO EN SALSA DE QUEIXO LIXEIRO CON PATACA	HAMBURGUESA DE LENTELLA	MACARRÓNS CON PEIXE AZUL E CHAMPIÑÓNS	TORTILLA DE PATACA E PEMENTO			
FROITA	FROITA	IOGUR ECOLÓXICO	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA			
3ª Semana	12 novembro		13 novembro		14 novembro		15 novembro		16 novembro			
	Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea			
	CREMA DE COLIFLOR	ENSALADA DE QUINOA CON AGUACATE E PIÑA Á PRANCHA	SOPA DE POLO CON VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE CON PATACA COCIDA	FABADA VEXETAL	ENSALADA DE LEITUGA CON MAZÁ	PASTA Á NAPOLITANA OU SICILIANA(CON VERDURAS)	ENSALADA DE COENGOS	ENSALADA MARIÑEIRA (CON PAUS DE CANGREXO E MEXILLÓNS)	ESPÁRRAGOS TRIGUEROS Á PRANCHA		
PEIXE Ó FORNO, GORNICIÓN TOROS DE TOMATE FRESCO	TOMATES ASADOS RECHEOS DE OVO	GUISO DE CARNE CON PATACA	PEIXE AO FORNO	PESCADA CON GORNICIÓN DE TOROS DE TOMATE FRESCO	TORTILLA DE PATACA CON NABIZAS E CHOURIZO	PEITUGA Á PRANCHA CON MACEDONIA DE VERDURAS	GUISO DE MELVA CON PATACAS	TENREIRA ESTUFADA CON PATACA	LUBINA REBOZADA CON PANKO, GORNICIÓN ARROZ INTEGRAL			
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA			
4ª Semana	19 novembro		20 novembro		21 novembro		22 novembro		23 novembro			
	Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea			
	CREMA DE CABACIN	ENSALADA DE LEITUGA E AGUACATE	CREMA DE CENORIA	ESCALIBADA	ENSALADILLA	ENSALADA DE BROTES VERDES	ARROZ TRES DELICIAS	CREMA DE VERDURAS	PUCHEIRO DE GARAVANZOS CON VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE		
PEITUGA DE POLO, GORNICIÓN BRÓCOLI	DORADA CON PATACA COCIDA	PALOMETA CON GORNICIÓN DE TOROS DE TOMATE	TORTILLA FRANCESA DE IORK E QUEIXO, GORNICIÓN QUINOA	ESTUFADO DE PAVO CON PASTA	LURAS CON PATACA COCIDA	TERNERA ASADA CON GORNICIÓN DE TOROS DE TOMATE	PASTA CON OVO E XARDA	PEIXE AO FORNO CON PATACA	QUINOA CON MEXILLÓNS AO VAPOR			
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA			
5ª Semana	26 novembro		27 novembro		28 novembro		29 novembro		30 novembro			
	Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea			
	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, CENORIA, FABAS E XOUBAS	ENSALADA DE COGOMBRO EN VINAGRETA	SOPA MINISTRONE CON PASTA, VERDURAS E GARAVANZOS	ENSALADA DE TOMATE CON CENORIA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA DE ESCAROLA	PASTA CON BRÉCOL	ENSALADA DE TOMATE, ESPÁRRAGOS E CENORIA RELADA	CREMA DE PORRO CON PATACA	PATACAS EN SALSA VERDE		
POLO GUISADO CON PATACA E CENORIA	LASAÑA DE ESPINACAS	PEIXE EN SALSA VERDE CON PATACA	PEITUGA DE POLO, BONIATO ASADO	GUISO DE TENREIRA CON FIDEO	GUISO DE MELVA CON PATACA	PEIXE AO FORNO SOBRE BASE DE TOMATE E CEBOLA ASADO E POR RIBA CABACÍN ASADO	OVOS ESTRELADOS CON CHÍCHAROS E SALSA DE TOMATE	MINISTRA SALTEADA CON TIRAS DE LOMBO E OVO	PEMENTOS RECHEOS DE BACALLAU			
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA			