

**MENU NORMOCALORICO OCTUBRE 2021 ESCOLA INFANTIL**

|   | LUNS  | MARTES                               | MÉRCORES                | XOVES                            | VENRES   |  |  |   |                              |                    |
|---|---|--------------------------------------|-------------------------|----------------------------------|--|--|--|---|------------------------------|--------------------|
| 1ª Semana - SEM: 39                     |  <p>Grupo AF Servicios de Hostelería</p> |                                      |                         |                                  |  |  | 1-oct.   | Suxerencias de Cea  |                              |                    |
|   |   |                                      |                         |                                  |  |  | MINESTRA SALTEADA                                  | FERVIDO DE VERDURAS   |                              |                    |
|   |   |                                      |                         |                                  |  |  | GUIZO DE TENREIRA CON PATACAS                      | SALMÓN CON ARROZ  |                              |                    |
|   |   |                                      |                         |                                  |  |  | FROITA   | FROITA  |                              |                    |
| 2ª Semana - SEM: 40                     | 04-oct  | Suxerencias de Cea                   | 05-oct                  | Suxerencias de Cea               | 06-oct   | Suxerencias de Cea                           | 07-oct   | Suxerencias de Cea  | 08-oct                       | Suxerencias de Cea |
| ENSALADA CON XARDA OU CREMA DE VERDURAS | PEMENTO ASADO   | SOPA DE VERDURAS                     | BRÓCOLI                 | GARAVANZOS CON ESPINACAS         | ENSALADA   | CHÍCHAROS CON XAMON                          | PATACAS AO POBRE                                   | CREMA DE COLIFLOR   | ENSALADA VARIADA             |                    |
| SALMÓN A PRANCHA CON PATACA O VAPOR     | PEITUGA DE PAVO CON QUINOA  | POLO EMPANADO CON SALSAS E GORNICIÓN | TORTILLA DE PATACA      | PESCADA Á ROMANA CON CHICHAROS   | WRAPS DE VERDURAS E HUMUS                        | ALBONDEGAS CON ARROZ                         | LIRIOS CON BRÓCOLI                                 | FILETE EN SALSAS CON GORNICIÓN DE PASTA   | PASTA CON SALMÓN             |                    |
| FROITA                                  | FROITA  | IOGUR                                | FROITA                  | FROITA                           | FROITA   | FROITA                                       | FROITA   | FROITA  | FROITA                       |                    |
| 3ª Semana - SEM: 41                     | 11-oct  | Suxerencias de Cea                   | 12-oct                  | Suxerencias de Cea               | 13-oct   | Suxerencias de Cea                           | 14-oct   | Suxerencias de Cea  | 15-oct                       | Suxerencias de Cea |
| SOPA DE FIDEO                           | ENSALADA VARIADA  | <b>DIA DO PILAR</b>                  |                         |                                  | ENSALADA DE XOUBAS                               | GRELLADA DE VERDURAS                         | FABADA VEXETAL                                     | PASTA CON XUDÍAS VERDES   | FIDEO CON VERDURIÑAS         | TOMATE CON QUEIXO  |
| TENREIRA ASADA CON GORNICIÓN            | POLO ASADO CON ARROZ  |                                      |                         |                                  | POLO EN SALSAS DE COGUMELOS E GORNICIÓN DE ARROZ | PEIXE CON PATACA COCIDA                      | PALOMETA CON PATACA E BRÉCOL COCIDO                | REVOLTO DE OVO E TOMATE   | LOMBO A PRANCHA CON ENSALADA | COLIFLOR REBOZADA  |
| FROITA                                  | FROITA  |                                      |                         |                                  | IOGUR  | FROITA                                       | FROITA   | FROITA  | FROITA                       | FROITA             |
| 4ª Semana - SEM: 42                     | 18-oct  | Suxerencias de Cea                   | 19-oct                  | Suxerencias de Cea               | 20-oct   | Suxerencias de Cea                           | 21-oct   | Suxerencias de Cea  | 22-oct                       | Suxerencias de Cea |
| ENSALADA ARELAS OU CREMA DE CABACÍN     | QUINOA CON PIÑA E AGUACATE  | XUDIAS CON XAMON E TOMATE            | ENSALADA DE RÚCULA      | SOPA MINISTRONE CON LEGUMES      | COGUMELOS CON XAMÓN                              | ENSALADA MIXTA CON XARDA OU CREMA DE CENORIA | ENSALADA DE DE LEITUGA, LARANXA E FIGOS OU DÁTILES | CREMA DE CABACÍN  | COLIFLOR                     |                    |
| GUIZO DE TENREIRA CON PASTA             | TORTILLA DE QUEIXO  | PESCADA O FORNO CON PATACA           | POLO CON ARROZ          | HAMBURGUESA DE POLO CON ENSALADA | OVOS RECHEOS                                     | RAXO O FORNO CON ARROZ                       | LOMBO CON FIDEOS OU QUINOA                         | PESCADA Á GALEGA CON PATACA E CHICHAROS   | FILETE DE POLO CON PATACAS   |                    |
| FROITA                                  | FROITA  | FROITA                               | FROITA                  | FROITA                           | FROITA   | IOGUR  | FROITA   | FROITA  | FROITA                       |                    |
| 5ª Semana - SEM: 43                     | 25-oct  | Suxerencias de Cea                   | 26-oct                  | Suxerencias de Cea               | 27-oct   | Suxerencias de Cea                           | 28-oct   | Suxerencias de Cea  | 29-oct                       |                    |
| CREMA DE BRECOL                         | ENSALADA DE TOMATE E AGUACATE   | ARROZ TRES DELICIAS                  | GRELLADA DE VERDURAS    | CALDO GALEGO                     | ENSALADA CON AGUACATE                            | LENTELLAS ESTUFADAS                          | CHAMPIÑÓNS CON XAMÓN                               | <b>DIA DE LOS ESTADOS UNIDOS</b><br>NUGGETS CON SALSAS BARBACOA<br>HAMBURGUESA EN PAN CON PATACAS FRITAS<br>POSTRE TÍPICO |                              |                    |
| REVOLTO DE PASTA CON OVO                | ARROZ CON PEIXE   | PEITUGA A PRANCHA CON ENSALADA       | PEIXE CON PATACA COCIDA | MACARRÓNS CON PEIXE OU XARDA     | REVOLTO DE PATACAS                               | TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ                  | PEIXE CON PATACA                                   |   |                              |                    |
| IOGUR                                   | FROITA  | FROITA                               | FROITA                  | FROITA                           | FROITA   | FROITA                                       | FROITA   |   |                              |                    |

