


MENU CENTRO DE DIA OCTUBRE 2.022

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES					
	03-oct	04-oct	05-oct	06-oct	07-oct					
	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea					
1ª Semana	ENSALADA MEDITERRANEA	CREMA DE VERDURAS	PIPIARRA (TOMATE, PEMENTO E COGOMBRO)	SOPA DE PIÑON	CABACÍN A PRANCHA	CHÍCHAROS CON XAMÓN	PATACAS AO POBRE	CREMA DE COLIFLOR	ENSALADA VARIADA	
	PESCADA EN SALSA CON PATACA Ó VAPOR	TORTILLA FRANCESA CON QUINOA	POLO EMPANADO CON SALSA ALIOLI E MARGARITAS VEXETAIS	TORTILLA DE PATACA	PESCADA Á ROMANA CON ENSALADA	WRAPS DE VERDURAS E HUMUS	ÁLBÓNDEGAS CON ARROZ BRANCO	LIRIOS CON ENSALADA	FILETE Á PEMENTA CON GORNICIÓN	PATACAS RECHEAS DE SALMÓN
	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	
	10-oct	11-oct	12-oct	13-oct	14-oct					
	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea					
2ª Semana	CREMA DE CENORIA	ENSALADA DE TOMATE E AGUACATE	MINESTRA SALTEADA	ENSALADA VARIADA CON MAZÁ	DIA DO PILAR	LENTELLAS ESTUFADAS	XUDIÁS VERDES	FIDEO CON VERDURIÑAS	ENSALADA VARIADA	
	GUIZO DE PESCADO CON PASTA	HAMBURGUESA DE GARAVANZOS	PEITUGA EN SALSA DE COGUMELOS CON ARROZ	REVOLTO DE OVO CON CHÍCHAROS		PESCADA CON PATACA E BRÉCOL COCIDO	REVOLTO DE OVO E TOMATE	LOMBO A PRANCHA CON ENSALADA	SALMÓN	
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA		FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	
	17-oct	18-oct	19-oct	20-oct	21-oct					
	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea					
3ª Semana	ENSALADA MIXTA	QUINOA CON PIÑA E AGUACATE	XUDIAS CON XAMON E TOMATE	ENSALADA DE RÚCULA	FABADA VEXETAL	COGUMELOS CON XAMÓN	CROQUETAS	ENSALADA DE DE LEITUGA, LARANXA E FIGOS OU DÁTILES	CREMA DE CABACIÑA	TOMATE CON QUEIXO
	GUIZO DE TENREIRA CON PASTA	TORTILLA DE QUEIXO	PALOMETA O FORNO CON PATACA	FALAFEL	HAMBURGUESA DE POLO CON ENSALADA	OVOS RECHEOS DE SALMÓN CON PURÉ DE PATACA	RAXO Ó FORNO CON ARROZ E VERDURAS	PEIXE CON PATACA	PESCADA Á GALEGA CON PATACA E CHÍCHAROS	COLIFLOR REBOZADA
	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	
	24-oct	25-oct	26-oct	27-oct	28-oct					
	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea					
4ª Semana	CREMA DE BRÉCOL	ENSALADA DE TOMATE E AGUACATE	ARROZ TRES DELICIAS	GRELLADA DE VERDURAS	CALDO GALEGO CON FABAS	ENSALADA CON AGUACATE	LENTELLAS ESTUFADAS	CHAMPIÑÓNS CON XAMÓN	DIA DE ASTURIAS 	COLIFLOR
	REVOLTO DE PASTA CON LOMBO E OVO	MEXILLÓNS CON ARROZ	PEITUGA A PRANCHA CON ENSALADA	LURAS CON PATACA COCIDA	MACARRONS CON ATÚN	REVOLTO DE OVO CON PATACAS	PESCADA O FORNO CON PATACA E CENORIA O VAPOR	POLO AO ALLO		FILETE DE POLO CON PATACAS
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA		FROITA
	31-oct									
	Suxerencias de Cea									
5ª Semana	XUDIAS CON OVO RELADO	ENSALADA DE TOMATE E AGUACATE	NUTRICIONISTA: ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO: NÚMERO COLEGIADO: GA-00117							
	TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ BRANCO	PEIXE Á PRANCHA								
	IOGUR	FROITA								