

MENU CENTRO DE DÍA OUTUBRO 2.023

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
	02-oct	03-oct	04-oct	05-oct	06-oct
1ª Semana	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea
	CREMA DE CABACIÑA	CREMA VEXETAL	SOPA DE FIDEOS	CHICHAROS CON XAMÓN	CREMA DE COLIFLOR
	SOPA	PIPIARRA (TOMATE, PEMENTO E COGOMBRO)	SOPA DE FIDEOS	CABACÍN A PRANCHA	PATACAS AO POBRE
PESCADA EN SALSA CON PATACA	FILETE A PEMENTA CON PASTA	PESCADA A ROMANA CON ENSALADA	ALBÓNDIGAS CON ARROZ	PEITUGA CON ENSALADA	HAMBURGUESA DE LENTELLAS LARANXAS
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
	09-oct	10-oct	11-oct	12-oct	13-oct
2ª Semana	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea
	MINESTRA CON OVO	FIDEO CON VERDURAS	CREMA DE CENORIA		LENTELLAS ESTUFADAS
	GUISO DE PEIXE CON PASTA	LOMBO A PRANCHA CON ENSALADA	PEITUGA EN SALSA DE COGUMELOS CON ARROZ		PESCADA Á GALEGA CON VERDURAS
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA		
	16-oct	17-oct	18-oct	19-oct	20-oct
3ª Semana	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea
	XUDIAS CON XAMÓN E TOMATE	CREMA DE CABACIÑA	FABADA VEXETAL	ENSALADA MIXTA	SOPA MINISTRONE
	QUINOA CON PIÑA E AGUACATE	ENSALADA DE RÚCULA	TOMATE CON QUEIXO	COGUMELOS CON XAMÓN	ENSALADA DE TOMATE
GUISO DE CARNE CON PASTA	PEIXE O FORNO CON PATACA	POLO CON ENSALADA	PESCADA CON ALLADA, PATACA E CHICHAROS	HAMBURGUESA VEXETAL	RAXO O FORNO CON ARROZ E VERDURAS
IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
	23-oct	24-oct	25-oct	26-oct	27-oct
4ª Semana	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea
	LENTELLAS VEXETAIS	ARROZ TRES DELICIAS	CALDO GALEGO	ENSALADA TROPICAL	CREMA DE BRÉCOL
	ENSALADA DE TOMATE E AGUACATE	GRELLADA DE VERDURAS	ENSALADA VARIADA	ENSALADA CON AGUACATE	CHAMPIÑONS CON XAMÓN
REVOLTO DE PASTA, OVO E XAMÓN	PEITUGA A PRANCHA CON ENSALADA	MACARRÓNS CON ATUN	FILETE DE POLO CON PATACAS	CARNE ESTUFADA CON ARROZ	PESCADA O FORNO CON PATACA
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
	30-oct	31-oct			
Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea				
XUDIAS SALTEADAS	SOPA XULIANA				
POLO CON ARROZ	FIDEUÁ DE PEIXE	ENSALADA DE COENGOS	TORTITAS DE OVO E CABACÍN		
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA		

NUTRICIONISTA: ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO: NÚMERO COLEGIADO: GA-00117