

	Luns		Martes		Mércores		Xoves		Venres	
	Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea		01 novembro	Suxerencias de Cea
1ª Semana									FESTIVO	
	O PAN SERÁ INTEGRAL									
	04 novembro	Suxerencias de Cea	05 novembro	Suxerencias de Cea	06 novembro	Suxerencias de Cea	07 novembro	Suxerencias de Cea	08 novembro	Suxerencias de Cea
2ª Semana	CREMA DE CABACIÑA	ENSALADA	LENTELLAS ESTUFADAS CON CABAZA (MENÚ SOSTIBLE DE PROXIMIDADE)	TOMATE CON AGUACATE	CHÍCHAROS Á ANDALUZA(CON OVO)	ENSALADA DE LEGUMES	ENSALADA VARIADA	ENSALADA DE BROTES VERDES	CREMA DE VERDURAS DE TEMPADA (MENÚ ECOLÓXICO)	GRELLADA DE VERDURAS
	PEITUGA DE POLO Á PRANCHA, GORNICIÓN ARROZ	HAMBURGUESA DE LEGUMES	PESCADA Á ROMANA CON PATACAS	OVOS AO PRATO	LOMBO Á NAPOLITANA CON ARROZ	TORTILLA FRANCESA	GUIZO DE LURAS CON FIDEOS	GARAVANZOS SALTEADOS NA SARTÉN	TORTILLA DE PATACA	HAMBURGUESA DE LENTELLAS
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
	11 novembro	Suxerencias de Cea	12 novembro	Suxerencias de Cea	13 novembro	Suxerencias de Cea	14 novembro	Suxerencias de Cea	15 novembro	Suxerencias de Cea
3ª Semana	CREMA DE CENORIA	ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E CENORIA	ARROZ TRES DELICIAS	FERVIDO DE VERDURAS	SOPA HORTELANA	VERDURAS SALTEADAS EN WOK	ENSALADA MEDITERRANEA	CREMA DE VERDURAS	POTAXE DE GARAVANZOS CON VERDURAS (CABAZA..ETC)	ENSALADA DE COENGOS CON AGUACATE
	MACARRÓNS CON ATÚN	TORTILLA DE PATACA E CABACÍN	POLO ASADO CON ENSALADA	FAIXIÑAS CON HUMUS	PIZZA CASEIRA OU PEIXE AO FORNO CON HORTALLIZAS	TORTILLA FRANCESA	ESTUFADO DE PORCO CON ARROZ E FABAS	PEIXE AO VAPOR	PALOMETA AO FORNO CON HORTALLIZAS	TORTILLA DE PATACA
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
	18 novembro	Suxerencias de Cea	19 novembro	Suxerencias de Cea	20 novembro	Suxerencias de Cea	21 novembro	Suxerencias de Cea	22 novembro	Suxerencias de Cea
4ª Semana	MINISTRA CON OVO	ENSALADA DE COGOLLOS DE TUDELA CON HUMUS	LENTELLAS ESTUFADAS CON CABAZA (MENÚ SOSTIBLE DE PROXIMIDADE)	SOPA DE FIDEOS	ENSALADA MARIÑEIRA OU CREMA	CREMA DE CABAZA	CREMA DE COLIFLOR CON CENORIA	TOMATES AO FORNO	PASTEL DE VERDURAS	ENSALADA DE BROTES VERDES
	PAVO Á CAZADORA CON ARROZ	REVOLTO DE OVO CON PATACA FRITA	PEIXE CON VERDURIÑAS	PEITUGA DE POLO CON ENSALADA	ESPAGUETE Á BOLOÑESA	TORTILLA PAISANA DE VERDURAS	GUIZO DE PEIXE CON PATACA E CHÍCHAROS	PIZZA DE BASE DE COLIFLOR CON XAMÓN E QUEIXO	POLO CON HORTALLIZAS	HAMBURGUESA VEXETAL
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA
	25 novembro	Suxerencias de Cea	26 novembro	Suxerencias de Cea	27 novembro	Suxerencias de Cea	28 novembro	Suxerencias de Cea	29 novembro	Suxerencias de Cea
5ª Semana	XUDIÁS VERDES CON OVO	ENSALADA DE ENDBIAS CON HUMUS	ENSALADA CON LEGUMES (MENÚ SEN CARNE)	LASAÑA DE ESPINACAS CON REQUESÓN	CREMA DE CABAZA, CEBOLA E GARAVANZOS	ENSALADA DE TOMATE, PEMENTO E COGOMBRO	ENSALADA MIXTA OU CALDO DE REPOLO	FERVIDO DE VERDURAS	FABADA VEXETAL	CABAZA ASADA
	PAELLA DE POLO CON VERDURAS	TORTILLA DE PATACA E CHÍCHAROS	PASTA CON VERDURAS VARIADAS		PESCADA EN SALSA VERDE CON ARROZ	TORTILLA DE PATACA CON PEMENTO	PEITUGA EN SALSA DE COGUMELOS CON PASTA	HAMBURGUESA DE LENTELLAS	PESCADA AO FORNO CON ENSALADA	TORTILLA FRANCESA CON QUEIXO
	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA