

	Luns		Martes		Mércores		Xoves		Venres	
	Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea		01 novembro	Suxerencias de Cea
1ª Semana									<b>FESTIVO</b>	
	O PAN SERÁ INTEGRAL									
2ª Semana	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
	CREMA DE CABACIÑA	ENSALADA	LENTELLAS ESTUFADAS CON CABAZA ( MENÚ SOSTIBLE DE PROXIMIDADE)	TOMATE CON AGUACATE	SOPA DE FIDEOS	ENSALADA DE LEGUMES	ENSALADA OU CALDO OU SOPA	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 HORTALIZAS	OVOS AO PRATO	CHÍCHAROS Á ANDALUZA( CON OVO)	TORTILLA FRANCESA	GUIZO DE LURAS CON FIDEOS	GARAVANZOS SALTEADOS NA SARTÉN	TORTILLA DE PATACA CON ENSALADA	HAMBURGUESA DE LENTELLAS
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
3ª Semana	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
	CREMA DE CENORIA	ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E CENORIA	ENSALADA DE TOMATE CON QUEIXO	FERVIDO DE VERDURAS	SOPA HORTELANA	VERDURAS SALTEADAS EN WOK	CREMA DE CABACIÑA	ENSALADA DE BROTES VERDES	POTAXE DE GARAVANZOS CON VERDURAS ( CABAZA..ETC)	ENSALADA DE COENGOS CON AGUACATE
	MACARRÓNS CON PEIXE EN SALSA LIXEIRA	TORTILLA DE PATACA E CABACÍN	ARROZ TRES DELICIAS	FAIXIÑAS CON HUMUS	PEIXE AO FORNO CON HORTALIZAS	TORTILLA FRANCESA	ESTUFADO DE PORCO CON ARROZ	PEIXE AO VAPOR	PALOMETA AO FORNO CON HORTALIZAS	TORTILLA DE PATACA
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
4ª Semana	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
	MINESTRA	ENSALADA DE COGOLLOS DE TUDELA CON HUMUS	LENTELLAS ESTUFADAS CON CABAZA ( MENÚ SOSTIBLE DE PROXIMIDADE)	SOPA DE FIDEOS	CREMA DE CENORIA	CREMA DE CABAZA	CREMA DE COLIFLOR CON CENORIA	TOMATES AO FORNO	PASTEL DE VERDURAS CON OVO	ENSALADA DE BROTES VERDES
	PAVO Á CAZADORA CON ARROZ	REVOLTO DE OVO CON PATACA FRITA	PEIXE CON VERDURIÑAS	PEITUGA DE POLO CON ENSALADA	ESPAGUETE CON CARNE MAGRA	TORTILLA PAISANA DE VERDURAS	GUIZO DE PEIXE CON PATACA E CHÍCHAROS	PIZZA DE BASE DE COLIFLOR CON XAMÓN E QUEIXO	ARROZ CON VERDURAS	HAMBURGUESA VEXETAL
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA
5ª Semana	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
	XUDIÁS VERDES	ENSALADA DE ENDBIAS CON HUMUS	ENSALADA ( MENÚ SEN CARNE)	LASAÑA DE VERDURAS CON REQUESÓN	CREMA DE CABAZA, CEBOLA E GARAVANZOS	ENSALADA DE TOMATE, PEMENTO E COGOMBRO	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	