

LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VENRES												
						1 DE OUTUBRO		SUXERENCIAS DE CEA		2 DE OUTUBRO		SUXERENCIAS DE CEA								
1ª SEMANA							EMPANADIÑAS AO FORNO		CREMA DE CABAZA		FABADA VEXETAL		ENSALADA DE TOMATE E COGOMBRO							
							PESCADA CON ENSALADA		TORTILLA DE ACELGAS		HAMBURGUESA CON PATACAS E ENSALADA		HUMMUS DE PEMENTO CON PAN							
							FROITA		FROITA		FROITA		FROITA							
5 DE OUTUBRO		SUXERENCIAS DE CEA		6 DE OUTUBRO		SUXERENCIAS DE CEA		7 DE OUTUBRO		SUXERENCIAS DE CEA		8 DE OUTUBRO		SUXERENCIAS DE CEA		9 DE OUTUBRO		SUXERENCIAS DE CEA		
2ª SEMANA	MINESTRA CON OVO		XUDIÁS VERDES CON PATACA		POTAXE VEXETAL DE LEGUMES		CREMA DE CENORIA E PORRO		ARROZ INTEGRAL CON GOGUMELOS		ENSALADA DE LEITUGA E MILLO		ENSALADA TROPICAL (ATÚN E OVO)		SALTEADO DE CABACIÑA		CREMA DE MINESTRONE (CON LEGUMES) (ECOLOXICA)		SOPA DE VERDURAS	
	FIDEOS INTEGRÁIS CON POLO		HAMBURGUESA DE LENTELLAS		FILETE EN SALSA		REVOLTO DE ESPÁRRAGOS		PALOMETA O FORNO CON VERDURAS		GARAVANZOS CON TOMATE		PASTA INTEGRAL BOLOÑESA		ALBÓNDEGAS DE FABAS		PESCADA Ó VAPOR CON PATACA		TORTILLA DE PATACA	
	IOGUR		FROITA		FROITA		FROITA		FROITA		FROITA		FROITA		FROITA		FROITA		FROITA	
12 DE OUTUBRO		SUXERENCIAS DE CEA		13 DE OUTUBRO		SUXERENCIAS DE CEA		14 DE OUTUBRO				15 DE OUTUBRO		SUXERENCIAS DE CEA		16 DE OUTUBRO		SUXERENCIAS DE CEA		
3ª SEMANA	FESTIVO			CREMA DE CABACIÑA		ENSALADA DE CENORIA E MAZÁ		ENSALADA MEDITERRANEA CON LEGUMES		COLIFLOR AO FORNO		CREMA DE BROCOLI		CREMA DE CABACIÑA		XUDIAS SALTEADAS		ENSALADA DE COGOMBRO		
				ARROZ INTEGRAL MILANESA		OVOS AO FORNO CON ESPINACAS		PEITUGA CON PATACAS		TORTIÑAS DE CHÍCHAROS		PEIXE AO FORNO CON PATACAS E ENSALADA		ENSALADA TÉPEDA DE LENTELLAS		ALBONDEGAS CASEIRAS CON ARROZ INTEGRAL		OVO COCIDO CON PAN E TOMATE		
				IOGUR		FROITA		FROITA		FROITA		FROITA		FROITA		FROITA		FROITA		FROITA
19 DE OUTUBRO		SUXERENCIAS DE CEA		20 DE OUTUBRO		SUXERENCIAS DE CEA		21 DE OUTUBRO		SUXERENCIAS DE CEA		22 DE OUTUBRO		SUXERENCIAS DE CEA		23 DE OUTUBRO		SUXERENCIAS DE CEA		
4ª SEMANA	CHÍCHAROS A ANDALUZA (LEVA OVO)		CREMA DE PORRO E PATACA		CREMA DE CABAZA, CEBOLA E GARAVANZOS		ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA		ENSALADA DE PASTA INTEGRAL		BERENXENA ASADA		SOPA HORTELANA (ECOLOXICA)		CALDO DE HORTALIZAS		FAIXIÑAS DE VERDURAS		PEMENTOS ASADOS	
	PASTA INTEGRAL CON ATUN, ENSALADA		FALAFEL CASEIRO AO FORNO		POLO Á CAZADORA. GORNICIÓN: ENSALADA		TORTILLA DE COGOMELOS		CHULETA EN SALSA DE CHAMPIÑONS		FABAS BRANCAS CON ARROZ		PESCADA CON ARROZ INTEGRAL, ENSALADA		OVOS REVOLTOS CON TOMATE		LENTELLAS CON HORTALIZAS E OVO COCIDO		HUMMUS DE LENTELLAS CON PAN	
	FROITA		FROITA		FROITA		FROITA		IOGUR		FROITA		FROITA		FROITA		FROITA		FROITA	
26 DE OUTUBRO		SUXERENCIAS DE CEA		27 DE OUTUBRO		SUXERENCIAS DE CEA		28 DE OUTUBRO		SUXERENCIAS DE CEA		29 DE OUTUBRO		SUXERENCIAS DE CEA		30 DE OUTUBRO		SUXERENCIAS DE CEA		
5ª SEMANA	XUDIAS CON OVO		CREMA DE CHÍCHAROS		GARAVANZOS ESTUFADOS CON CABAZA (ECOLÓXICA)		SOPA DE FIDEOS INTEGRAIS		PASTA INTEGRAL CON TOMATE E QUEIXO		ESPINACAS SALTEADAS		CALDO GALEGO CON FABAS		PURÉ DE CENORIA E BATATA		BRÓCOLI GRATINADO		ENSALADA DE TOMATE E CENORIA	
	PEITUGA CON PATACAS		OVO ESCALFADO CON TOSTA		RAXO O FORNO CO ENSALADA		TORTILLA DE CABACIÑA		PESCADA O FORNO CON PATACA E VERDURAS		ENSALADA DE FABAS E MILLO		ARROZ TRES DELICIAS		OVO Á PRANCHA CON PATACA		 GUIZO DE CARNE		GUIZO SUAVE DE LENTELLAS	
	FROITA		FROITA		FROITA		FROITA		FROITA		FROITA		IOGUR		FROITA		FROITA		FROITA	