



SEN LACTOSA-PROTEINA DO LEITE

OUTUBRO 2021

LUNS

27/09/2021

MARTES

28/09/2021

MÉRCORES

29/09/2021

XOVES

30/09/2021

VENRES

01/10/2021

Semana 1

XUDIAS CON ALLADA

XAMON ASADO

ARROZ BRANCO

IOGUR DE SOIA

04/10/2021

ARROZ TRES DELICIAS

ATÚN GUISADO

FIDEOS

FROITA

05/10/2021

ENSALADILLA

POLO O ALLO

BROCOLI CON CENORIA

FROITA

06/10/2021

CALDO GALEGO

XAMÓN ASADO EN SALSA

PURÉ DE PATACA

IOGUR DE SOIA

07/10/2021

SOPA DE FIDEOS

PAELLA DE PAVO CON VERDURAS

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

08/10/2021

CREMA DE CABAZA

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA CON ALLO E PEREXIL

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS

IOGUR DE SOIA

Semana 2

11/10/2021

NON LECTIVO

12/10/2021

FESTIVO

13/10/2021

CREMA DE CABAZA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

14/10/2021

SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA

POLO ASADO

BROCOLI CON PATACA

IOGUR DE SOIA

15/10/2021

FABAS CON CHOURIZO

PESCADA O FORNO

PATACA O VAPOR

FROITA

Semana 3

18/10/2021

SOPA DE ESTRELIÑAS

TORTILLA DE CABACIÑA

LEITUGA E TOMATE

IOGUR DE SOIA

19/10/2021

LENTELLAS A CASEIRA

XURELO A GALEGA

PATACA O VAPOR

FROITA

20/10/2021

CREMA DE CENORIA E BROCOLI

XAMÓN ASADO EN SALSA

XARDIÑEIRA

FROITA

21/10/2021

XUDIAS CON ALLADA

GUIZO DE CALAMARES CON ARROZ

IOGUR DE SOIA

22/10/2021

ENSALADA MIXTA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL

FROITA

Semana 4

25/10/2021

SOPA DE VERDURAS

FOGONEIRO O FORNO

ARROZ BRANCO

FROITA

26/10/2021

FABADA

LOMBO ASADO

PATACA COCIDA

IOGUR DE SOIA

27/10/2021

TALLARINA A NAPOLITANA

POLO O CHILINDRON

VERDURAS

FROITA

28/10/2021

ENSALADILLA

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

IOGUR DE SOIA

29/10/2021

GARAVANZOS ESTUFADOS

XURELO O FORNO

CODIÑOS SALTEADOS

FROITA

Semana 5