

RICA EN FIBRA

OUTUBRO 2021

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES 1

TOSTA DE ESCALIBADA

SALMÓN (á prancha)

PATACAS COCIDAS

NON PLÁTANO

LUNS 4

MARTES 5

MÉRCORES 6

XOVES 7

VENRES 8

PURÉ DE CABAZA E CABACIÑA

SALPICÓN (salmón, mexilóns e patacas)

ENSALADA (tomate, leituga, cebola, queixo fresco e olivas)

PISTO DE VERDURAS

SOPA XULIANA CON FIDEOS

LASAÑA DE CARNE Á BOLOÑESA

TORTILLA DE ESPINACAS E CHAMPIÑÓNS

POLO AO FORNO

PESCADA AO FORNO

ENSALADA DE GARAVANZOS CON SARDIÑAS (sen arroz)

CON VERDURAS

PATACAS E TOMATE

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

LUNS 11

MARTES 12

MÉRCORES 13

XOVES 14

VENRES 15

OVOS RECHEOS DE BONITO

BRÓCOLI AO ALLO

ENSALADA RUSA

ENSALADA DE FABAS CON TOMATE E QUEIXO FRESCO

TENREIRA ASADA

SALMÓN (á prancha)

CON VERDURAS

LEITUGA E TOMATE

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

LUNS 18

MARTES 19

MÉRCORES 20

XOVES 21

VENRES 22

EMSPANADILLAS DE PAVO AO FORNO CON ENSALADA (leituga, maza e pasas)

XUDÍAS VERDES CON SALSA DE TOMATE

MELÓN CON XAMÓN

CREMA DE VERDURAS

ENSALADA DE TOMATE E MEXILÓNS

OVOS ESCALFADOS

PALOMETA

LENTELLAS ESTUFADAS CON PATACA E VERDURA

BACALLAU AO FORNO

FIDEUÁ DE POLO CON VERDURAS

CON CHÍCHAROS E SALSA DE TOMATE

PATACAS AO FORNO E ENSALADA (leituga, tomate, cebola)

CON PATACAS COCIDAS

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

LUNS 25

MARTES 26

MÉRCORES 27

XOVES 28

VENRES 29

ENSALADA DE REMOLACHA, MILLO, CENORIA E CEBOLA

CREMA DE CHÍCHAROS CON PICATOSTES

MINISTRA DE VERDURAS

SALMOREJO

TOSTA DE ESCALIBADA

ESPAGUETIS CON TACOS DE TENREIRA E VERDURAS

ENSALADA DE POLO, LEITUGA, REMOLACHA, MAZÁ E NOCES

PEIXE Á PRANCHA

TORTILLA PAISANA

SALMÓN (á prancha)

CON PATACAS

ENSALADA (tomate, leituga e cebola)

PATACAS COCIDAS

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO