



OUTUBRO 2025



	LUNS 29/09/2025	MARTES 30/09/2025	MÉRCORES 01/10/2025	XOVES 02/10/2025	VENRES 03/10/2025
Semana 1			SOPA DE ESTELIÑAS ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS FROITA	ENSALADA DE GARAVANZOS TORTILLA FRANCESA TOMATE NATURAL IOGUR DESNATADO	ESPAGUETIS SALTEADOS PESCADA O FORNO PATACAS COCIDAS FROITA
Semana 2	06/10/2025 LENTELLAS VEXETAIS TORTILLA FRANCESA TOMATE NATURAL FROITA	07/10/2025 CREMA DE PORROS XAMON ASADO XARDIÑEIRA FROITA	08/10/2025 ENSALADA DE PASTA PESCADA EN SALSA VERDE VERDURAS IOGUR DESNATADO	09/10/2025 FABAS ESTUFADAS XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS PATACA PANADEIRA FROITA	10/10/2025 ARROZ TRES DELICIAS XURELO O FORNO COLIFLOR IOGUR DESNATADO
Semana 3	13/10/2025 ENSALADA DE XUDIAS CON OVO RELADO POLO ASADO ARROZ BRANCO IOGUR DESNATADO	14/10/2025 SOPA DO DIA PESCADA O FORNO ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA	15/10/2025 GARAVANZOS ESTUFADOS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E CENORIA FROITA	16/10/2025 CREMA DE CABAZA LOMBO ASADO CHICHAROS SALTEADOS IOGUR DESNATADO	17/10/2025 ESPIRAIS SALTEADOS XARDA EN SALSA DE LIMON PATACAS COCIDAS FROITA
Semana 4	20/10/2025 CREMA DE CENORIA PEITUGA DE POLO MACARRONS SALTEADOS FROITA	21/10/2025 BROCOLI A CASEIRA RAXO DE ATUN ARROZ CON VERDURAS IOGUR DESNATADO	22/10/2025 CHÍCHAROS CON XAMÓN TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA	23/10/2025 TALLARINS SALTEADOS PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA PATACAS COCIDAS IOGUR DESNATADO	24/10/2025 FABAS ESTUFADAS TENREIRA ASADA XUDIAS REFOGADAS FROITA
Semana 5	27/10/2025 LENTELLAS ESTUFADAS ABADEXO O FORNO PATACA COCIDA IOGUR DESNATADO	28/10/2025 CREMA CAMPEIRA TENREIRA ASADA MACARRONS SALTEADOS FROITA	29/10/2025 SOPA DE CABELLIN XAMON ASADO ARROZ BRANCO FROITA	30/10/2025 CREMA DE CABAZA TORTILLA FRANCESA LEITUGA, CENORIA E MILLO FROITA	31/10/2025 NON LECTIVO