

	Luns		Martes		Mércores		Xoves		Venres	
	03 Novembro	Suxerencias de Cea ENSALADA VARIADA(LEITUGA, TOMATE, QUEIXO, MILLO QUEIXO FRESCO E ATÚN)	04 Novembro	Suxerencias de Cea	05 Novembro	Suxerencias de Cea	06 Novembro	Suxerencias de Cea	07 Novembro	Suxerencias de Cea
1ª Semana	MINESTRA CON OVO		CREMA DE VERDURAS 	BROCOLI Ó VAPOR	LENTELLAS VEXETÁIS	CREMA DE CENORIA	ENSALADA MIXTA	VERDURAS SALTEADAS (CABACIÑA, PEMENTO, BERENXENA)	ARROZ TRES DELICIAS 	ENSALADA DE TOMATE E COGOMBRO
	PEIXE CON PATACA COCIDA	REVOLTO DE ESPINACAS	LOMBO Á NAPOLITANA CON ARROZ INTEGRAL	PESCADA EN SALSA VERDE	PEITUGA CON ENSALADA	TORTILLA FRANCESA DE QUEIXO	PASTA CON ATÚN	HAMBURGUESA DE LEGUMES	PALOMETA AO FORNO CON ENSALADA	REVOLTO DE GAMBAS
	FROITA	FROITA	FROITA/ PAN INTEGRAL	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA/ PAN INTEGRAL	FROITA	IOGUR	FROITA
	10 Novembro	Suxerencias de Cea	11 Novembro	Suxerencias de Cea	12 Novembro	Suxerencias de Cea	13 Novembro	Suxerencias de Cea	14 Novembro	Suxerencias de Cea
2ª Semana	SOPA DE VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE E OUREGO CON AOVE	ENSALADA MEDITERRANEA CON XOUBAS OU ATÚN	PURÉ DE CABAZA E CENORIA CON SEMILLAS DE SÉSAMO	CREMA DE COLIFLOR E CENORIA	ENSALADA DE TOMATIÑOS E MILLO	XUDÍAS VERDES CON OVO	BROCOLI Ó VAPOR	GARAVANZOS CON ESPINACAS	ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA
	PEIXE CON ENSALADA	FAIXIÑAS DE MILLO CON POLO DESFIADO, PEMENTO E QUEIXO RELADO	ESTUFADO DE CARNE CON ARROZ INTEGRAL E FABAS	OVOS AO PRATO CON CHÍCHAROS E TOMATE NATURAL	PEIXE EN SALSA	ALBÓNDEGAS DE POLO CON SALSA TOMATE CASEIRA	PIZZA CASEIRA 	TORTILLA FRANCESA	GUIZO DE PEIXE	ARROZ SALTEADO CON OVOS E CHÍCHAROS
	FROITA	FROITA	FROITA/ PAN INTEGRAL	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA/ PAN INTEGRAL	FROITA	FROITA	FROITA
	17 Novembro	Suxerencias de Cea	18 Novembro	Suxerencias de Cea	19 Novembro	Suxerencias de Cea	20 Novembro	Suxerencias de Cea	21 Novembro	Suxerencias de Cea
3ª Semana	LENTELLAS CON VERDURAS	XUDÍAS Ó VAPOR CON AOVE	SOPA HORTELANA	ENSALADA CON CENORIA RELADA E MILLO	CHÍCHAROS Á ANDALUZA CON OVO	PURÉ DE CABAZA E PORRO	CREMA VEXETAL	ENSALADA DE AUGACATE, COGOMBRO E OVO COCIDO	ENSALADA MARIÑEIRA CON PEIXE	CREMA
	RAXO AO FORNO CON ENSALADA	HAMBURGUESA DE LEGUMES	PEIXE CON ENSALADA 	TORTILLA DE CABACIÑA	PAVO Á CAZADORA CON PATACA	CANELÓNS DE ESPINACAS	PEIXE CON GORNICION DE ARROZ INTEGRAL	POLO Á GRELLA CON SALSA DE COGOMELOS	PASTA BOLOÑESA	PESCADA Á GRELLA
	FROITA	FROITA	FROITA/ PAN INTEGRAL	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA/ PAN INTEGRAL	FROITA	IOGUR	FROITA
	24 Novembro	Suxerencias de Cea	25 Novembro	Suxerencias de Cea	26 Novembro	Suxerencias de Cea	27 Novembro	Suxerencias de Cea	28 Novembro	Suxerencias de Cea
4ª Semana	ENSALADA COMPLETA	CREMA DE CABACIÑA E PATACA	XUDÍAS CON OVO	ENSALADA	CREMA DE CENORIA	ENSALADA DE TOMATE E AGUACATE	CALDO GALEGO CON FABAS	SOPA DE FIDEOS E VERDURAS	FAIXIÑAS RECHEAS 	ENSALADA VERDE CON COGOMBRO E MILLO
	ARROZ INTEGRAL MILANESA	ALBÓNDEGAS DE PAVO CON SALSA DE TOMATE CASEIRO	FABADA COMPLETA	REVOLTO DE SETAS E GAMBAS	FIDEUÁ DE PEIXE	QUESADILLAS DE VERDURIÑAS E QUEIXO	POLO ASADO CON ENSALADA	ROLIÑOS DE XAMÓN COCIDO E QUEIXO CON PURÉ DE PATACA E CENORIA	PEIXE CON ENSALADA	PEITUGA DE POLO Á GRELLA CON ESPINACA SALTEADA
	FROITA	FROITA	FROITA/ PAN INTEGRAL	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA/ PAN INTEGRAL	FROITA	IOGUR	FROITA