

|           | Luns                                                                                     |                                       | Martes                       |                                   | Mércores                                |                                   | Xoves                                                                                                           |                                                 | Venres                                 |                               |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------|
|           |                                                                                          | Suxerencias de Cea                    |                              | Suxerencias de Cea                | 01 outubro                              | Suxerencias de Cea                | 02 outubro                                                                                                      | Suxerencias de Cea                              | 03 outubro                             | Suxerencias de Cea            |
| 1ª Semana |          |                                       |                              |                                   | CREMA VEXETAL (ECOLÓXICO)               | ENSALADA VARIADA                  | EMPANADIÑAS Ó FORNO                                                                                             | PEMENTOS ASADOS                                 | FABADA VEXETAL                         | ENSALADA                      |
|           |                                                                                          |                                       |                              |                                   | PASTA BOLOÑESA                          | HAMBURGUESA VEXETAL               | PEIXE Á ROMANA CON ENSALADA                                                                                     | TORTILLA DE PATACA                              | POLO ASADO CON ENSALADA                | PASTA CON PEIXE               |
|           |                                                                                          |                                       |                              |                                   | IOGUR                                   | FROITA                            | FROITA/ PAN INTEGRAL                                                                                            | FROITA                                          | FROITA                                 | FROITA                        |
|           | 06 outubro                                                                               | Suxerencias de Cea                    | 07 outubro                   | Suxerencias de Cea                | 08 outubro                              | Suxerencias de Cea                | 09 outubro                                                                                                      | Suxerencias de Cea                              | 10 outubro                             | Suxerencias de Cea            |
| 2ª Semana | ARROZ INTEGRAL CON COGUMELOS                                                             | CABACIÑA Á PRANCHA                    | CREMA DE CENORIA (ECOLÓXICO) | ESPAGUETE DE CABAZA               | MINESTRA CON OVO                        | ENSALADA VARIADA                  | POTAXE CON GARAVANZOS                                                                                           | ENSALADA VARIADA CON MAZÁ RELADA                | ENSALADA TROPICAL ( PIÑA, ATÚN..ETC)   | XUDÍAS VERDES                 |
|           | LOMBO Á PRANCHA CON ENSALADA                                                             | REVOLTO DE OVO E TOMATE               | PEIXE Á GALEGA CON PATACA    | QUINOA CON GARAVANZOS             | FIDEO CON POLO                          | TORTILLA DE PATACA E CABACIÑA     | PALOMETA Ó FORNO CON ENSALADA                                                                                   | LASAÑA DE ESPINACAS CON QUEIXO                  | HAMBURGUESA DE PEIXE CON GORNICIÓN     | GARAVANZOS SALTEADOS          |
|           | IOGUR                                                                                    | FROITA                                | FROITA/ PAN INTEGRAL         | FROITA                            | FROITA                                  | FROITA                            | FROITA/ PAN INTEGRAL                                                                                            | FROITA                                          | FROITA                                 | FROITA                        |
|           | 13 outubro                                                                               | Suxerencias de Cea                    | 14 outubro                   | Suxerencias de Cea                | 15 outubro                              | Suxerencias de Cea                | 16 outubro                                                                                                      | Suxerencias de Cea                              | 17 outubro                             | Suxerencias de Cea            |
| 3ª Semana | LENTELLAS ESTUFADAS                                                                      | ENSALADA DE ARROZ CON TOMATE          | FABADA VEXETAL               | GRELLADA DE VERDURAS              | ARROZ TRES DELICIAS                     | TOMATE CON QUEIXO                 | CREMA DE BRÓCOLI                                                                                                | ENSALADA DE CABAZA AO FORNO CON TOMATES CEREIXA | XUDÍAS SALTEADAS CON OVO               | PATACAS AO POBRE              |
|           | PEIXE Ó FORNO CON PATATAS                                                                | ESPAGUETE DE CABACÍN CON CARNE PICADA | PEITUGA CON ENSALADA         | TORTILLA PAISANA                  | PEIXE AO FORNO CON ENSALADA             | COLIFLOR REBOZADA EN OVO E FARIÑA | PASTA CON ATÚN E VERDURAS                                                                                       | FALAFEL CON ENSALADA                            | ALBÓNDEGAS EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL | TORTILLA DE QUEIXO            |
|           | FROITA  | FROITA                                | FROITA/ PAN INTEGRAL         | FROITA                            | IOGUR                                   | FROITA                            | FROITA/ PAN INTEGRAL                                                                                            | FROITA                                          | FROITA                                 | FROITA                        |
|           | 20 outubro                                                                               | Suxerencias de Cea                    | 21 outubro                   | Suxerencias de Cea                | 22 outubro                              | Suxerencias de Cea                | 23 outubro                                                                                                      | Suxerencias de Cea                              | 24 outubro                             | Suxerencias de Cea            |
| 4ª Semana | CHÍCHAROS Á ANDALUZA                                                                     | CHAMPIÑÓNS CON XAMÓN                  | CREMA DE BRÓCOLI             | ENSALADA                          | CREMA MINISTRONE CON GARAVANZOS         | GRELLADA DE PEMENTO E BERENXENA   | SOPA HORTELANA (ECOLÓXICO)  | ENSALADA DE TOMATE                              | LENTELLAS CON CABAZA                   | ENSALADA DE TOMATE E AGUACATE |
|           | ESTUFADO DE PEIXE CON PASTA                                                              | ENSALADA DE TOMATE CON QUEIXO         | POLO Á CAZADORA              | HAMBURGUESA DE GARAVANZOS         | CHULETA EN SALSA DE CHAMPIÑONS          | FILETE DE POLO CON PASTA          | ARROZ MARIÑEIRO                                                                                                 | OVOS ESTRELADOS CON PATACA COCIDA               | PEIXE Ó FORNO CON ENSALADA VARIADA     | PASTA CON MEXILLÓNS           |
|           | FROITA                                                                                   | FROITA                                | FROITA/ PAN INTEGRAL         | FROITA                            | FROITA                                  | FROITA                            | FROITA/ PAN INTEGRAL                                                                                            | FROITA                                          | IOGUR                                  | FROITA                        |
|           | 27 outubro                                                                               | Suxerencias de Cea                    | 28 outubro                   | Suxerencias de Cea                | 29 outubro                              | Suxerencias de Cea                | 30 outubro                                                                                                      | Suxerencias de Cea                              | 31 outubro                             | Suxerencias de Cea            |
| 5ª Semana | XUDÍAS CON OVO                                                                           | ENSALADA MIMOSA CON FROITAS           | ENSALADA MIXTA               | FERVIDO DE VERDURAS               | PASTA CON TOMATE E QUEIXO               | ESPINACAS EN BECHAMEL             | CALDO GALEGO                                                                                                    | ENSALADA VERDE                                  | POTAXE DE VERDURAS E GARBANZOS         | BERENXENA Á PRANCHA           |
|           | ARROZ INTEGRAL MILANESA                                                                  | TORTILLA FRANCESA                     | FABADA COMPLETA              | HAMBURGUESA DE LENTELLAS LARANXAS | SAN XACOBO CASEIRO CON ENSALADA VARIADA | OVOS ESTRELADOS                   | PEIXE AO FORNO CON PATACA E VERDURIÑAS                                                                          | TORTILLA DE PATACA                              | TORTILLA DE PATACA CON ENSALADA        | ENSALADA DE TOMATE CON XOUBAS |
|           | FROITA                                                                                   | FROITA                                | FROITA/ PAN INTEGRAL         | FROITA                            | IOGUR                                   | FROITA                            | FROITA/ PAN INTEGRAL                                                                                            | FROITA                                          | FROITA                                 | FROITA                        |