

	LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VENRES	
		ALÉRZENOS		ALÉRZENOS		ALÉRZENOS	1 DE OUTUBRO	ALÉRZENOS	2 DE OUTUBRO	ALÉRZENOS
1ª SEMANA		—		—		—	EMPANADIÑAS AO FORNO	GLUTEN (TRIGO), OVO , PEIXE	FABADA VEXETAL	—
		—		—		—	PESCADA CON ENSALADA	PEIXE, TRAZAS DE SULFITOS	HAMBURGUESA CON PATACAS E ENSALADA	GLUTEN, OVO E TRAZAS DE SULFITOS
		—		—		—	FROITA	—	FROITA	—
	5 DE OUTUBRO	ALÉRZENOS	6 DE OUTUBRO	ALÉRZENOS	7 DE OUTUBRO	ALÉRZENOS	8 DE OUTUBRO	ALÉRZENOS	9 DE OUTUBRO	ALÉRZENOS
2ª SEMANA	MINESTRA CON OVO	OVO	POTAXE VEXETAL DE LEGUMES	—	ARROZ INTEGRAL CON GOGUMELOS	—	ENSALADA TROPICAL (ATÚN E OVO)	PEIXE, OVO, TRAZAS DE SULFITOS	CREMA DE MINISTRONE (CON LEGUMES) (ECOLOXICA)	TRAZAS DE LEITE
	FIDEOS INTEGRÁIS CON POLO	GLUTEN (TRIGO)	FILETE EN SALSA	—	PALOMETA O FORNO CON VERDURAS	PEIXE	PASTA INTEGRAL BOLOÑESA	GLUTEN (TRIGO)	PESCADA Ó VAPOR CON PATACA	PEIXE
	IOGUR	LEITE	FROITA	—	FROITA	—	FROITA	—	FROITA	—
	12 DE OUTUBRO	ALÉRZENOS	13 DE OUTUBRO	ALÉRZENOS	14 DE OUTUBRO	ALÉRZENOS	15 DE OUTUBRO	ALÉRZENOS	16 DE OUTUBRO	ALÉRZENOS
3ª SEMANA	FESTIVO		CREMA DE CABACIÑA	TRAZAS DE LEITE	ENSALADA MEDITERRANEA CON LEGUMES	TRAZAS DE SULFITOS	CREMA DE BROCOLI	TRAZAS DE LEITE	XUDIAS SALTEADAS	OVO
			ARROZ INTEGRAL MILANESA	—	PEITUGA CON PATACAS	—	PEIXE AO FORNO CON PATACAS E ENSALADA	PEIXE, TRAZAS DE SULFITOS	ALBONDEGAS CASEIRAS CON ARROZ INTEGRAL	OVO, GLUTEN, TRAZAS DE MOSTAZA, DE FROITOS SECOS, APIO E SULFITO
			IOGUR	LEITE	FROITA	—	FROITA	—	FROITA	—
	19 DE OUTUBRO	ALÉRZENOS	20 DE OUTUBRO	ALÉRZENOS	21 DE OUTUBRO	ALÉRZENOS	22 DE OUTUBRO	ALÉRZENOS	23 DE OUTUBRO	ALÉRZENOS
4ª SEMANA	CHÍCHAROS A ANDALUZA (LEVA OVO)	OVO, LEITE	CREMA DE CABAZA, CEBOLA E GARAVANZOS	TRAZAS DE LEITE	ENSALADA DE PASTA INTEGRAL	GLUTEN (TRIGO), TRAZAS DE SULFITOS, OVO, PEIXE	SOPA HORTELANA (ECOLOXICA)	—	FAIXIÑAS DE VERDURAS	LEITE, GLUTEN
	PASTA INTEGRAL CON ATUN, ENSALADA	GLUTEN (TRIGO), PEIXE, TRAZAS DE SULFITOS	POLO Á CAZADORA. GORNICIÓN: ENSALADA	TRAZAS DE SULFITOS	CHULETA EN SALSA DE CHAMPIÑONS	LEITE	PESCADA CON ARROZ INTEGRAL, ENSALADA	PEIXE, TRAZAS DE SULFITOS	LENTELLAS CON HORTALIZAS E OVO COCIDO	OVO
	FROITA	—	FROITA	—	IOGUR	LEITE	FROITA	—	FROITA	—
	26 DE OUTUBRO	ALÉRZENOS	27 DE OUTUBRO	ALÉRZENOS	28 DE OUTUBRO	ALÉRZENOS	29 DE OUTUBRO	ALÉRZENOS	30 DE OUTUBRO	ALÉRZENOS
5ª SEMANA	XUDIAS CON OVO	OVO	GARAVANZOS ESTUFADOS CON CABAZA (ECOLÓXICA)	—	PASTA INTEGRAL CON TOMATE E QUEIXO	GLUTEN (TRIGO), LEITE, TRAZAS DE SULFITOS	CALDO GALEGO CON FABAS	—	BRÓCOLI GRATINADO	LEITE
	PEITUGA CON PATACAS	—	RAXO O FORNO CO ENSALADA	TRAZAS DE SULFITOS	PESCADA O FORNO CON PATACA E VERDURAS	PEIXE	ARROZ TRES DELICIAS	OVO, PEIXE, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS	GUIZO DE CARNE	—
	FROITA	—	FROITA	—	FROITA	—	IOGUR	LEITE	FROITA	—