

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30/09/2024	01/10/2024	02/10/2024	03/10/2024	04/10/2024
	PERA	PLATANO	KIWI	MAZÁ
	LEITE CALLADO	VASO DE LEITE CON CACAO	QUEIXO FRESCO CON FROITOS SECOS	VASO DE LEITE
	PAN DO DÍA	FLOCOS DE TRIGO	PAN DO DÍA	CEREAIS DE AVENA
	<i>Aceite de oliva V. E. e mermelada</i>		<i>Aceite de oliva V. E. e mermelada</i>	
V.N.:	Kcal Lip Prot HC	Kcal Lip Prot HC	Kcal Lip Prot HC	Kcal Lip Prot HC
	326,80 8,89 14,18 52,35	406,11 11,55 11,57 78,91	384,21 14,22 30,22 45,88	324,64 7,80 10,72 55,23
07/10/2024	08/10/2024	09/10/2024	10/10/2024	11/10/2024
PERA	ZUME DE LARANXA	MANDARINA	PLÁTANO	KIWI
IOGUR NATURAL	VASO DE LEITE	LEITE CALLADO	VASO DE LEITE CON CACAO	QUEIXO FRESCO
PAN DO DÍA	GALLETAS TIPO MARIA	PAN DO DÍA	CEREAIS DE AVENA	PAN DO DÍA
<i>Aceite de oliva V. E. e mermelada</i>		<i>Aceite de oliva V. E. e mermelada</i>		<i>Aceite de oliva V. E. e mermelada</i>
V.N.:	Kcal Lip Prot HC	Kcal Lip Prot HC	Kcal Lip Prot HC	Kcal Lip Prot HC
328,06 9,12 18,53 51,99	331,49 8,18 11,38 44,09	318,83 9,25 14,18 47,57	383,10 10,50 12,13 74,59	368,80 13,55 18,72 56,67
14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024
MAZÁ	PLÁTANO	PERA	KIWI	ZUME DE LARANXA
VASO DE LEITE CON CACAO	QUEIXO FRESCO	VASO DE LEITE	IOGUR NATURAL	LEITE CALLADO
GALLETAS TIPO MARIA	PAN DO DÍA	FLOCOS DE MILLO	PAN DO DÍA	GALLETAS
<i>Aceite de oliva V. E. e mermelada</i>		<i>Aceite de oliva V. E. e mermelada</i>		<i>Aceite de oliva V. E. e mermelada</i>
V.N.:	Kcal Lip Prot HC	Kcal Lip Prot HC	Kcal Lip Prot HC	Kcal Lip Prot HC
331,34 8,28 14,55 53,48	323,07 6,78 7,04 49,56	353,30 9,81 11,57 67,88	322,57 12,74 19,94 45,27	362,64 10,94 17,30 59,58
21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024
MANDARINA	MAZA	PLATANO	ZUME DE LARANXA	KIWI
VASO DE LEITE	LEITE CALLAO	IOGUR NATURAL	QUEIXO FRESCO	VASO DE LEITE CON CACAO
PAN DO DÍA	CEREAIS DE AVEA	PAN DO DÍA	GALLETAS TIPO MARIA	PAN DO DÍA
<i>Aceite de oliva V. E. e mermelada</i>		<i>Aceite de oliva V. E. e mermelada</i>		<i>Aceite de oliva V. E. e mermelada</i>
V.N.:	Kcal Lip Prot HC	Kcal Lip Prot HC	Kcal Lip Prot HC	Kcal Lip Prot HC
383,10 10,50 12,13 74,59	326,81 10,50 15,25 55,35	331,68 8,68 7,04 59,29	395,72 11,19 14,84 71,75	371,96 11,34 19,38 61,16
28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024	01/11/2024
ZUME DE LARANXA	PERA	PLATANO		
IOGUR NATURAL	LEITE CALLADO	VASO DE LEITE CON CACAO	NON LECTIVO	
GALLETAS	PAN DO DÍA	FLOCOS DE TRIGO		
	<i>Aceite de oliva V. E. e mermelada</i>			
V.N.:	Kcal Lip Prot HC	Kcal Lip Prot HC		
325,21 8,99 10,16 55,49	326,80 8,89 14,18 52,35	406,11 11,55 11,57 78,91		

Alimentación Saludable Gallega garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade.

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y
Nutrición Humana
Departamento de Calidad de
Alimentación Saludable Gallega

30/09/2024				01/10/2024				02/10/2024				03/10/2024				04/10/2024			
CREMA DE PORROS (porro, pataca)				ENSALADA DE PASTA				FABAS ESTUFADAS (cebola, cenoria, pemento vermello, cabaciña)				Ensalada primavera (lechuga, tomate, pimiento morron, zanahoria y maiz)							
TENREIRA ESTUFADA EN SALSA DE CENORIAS				FILETE DE PESCADA EN SALSA VERDE (pescada, fariña, cebola, chícharos)				POLO O CHILINDRON				GUIZO DE LURAS							
XARDIÑEIRA (cenoria, xudía, chícharos, coliflor, coles de bruselas e fabas)				VERDURAS GUISADAS (cenoria, xudía, coliflor)				XUDIAS SALTEADAS				ARROZ							
MACEDONIA DE FROITAS				IOGUR				PERA				LARANXA							
Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC
662,12	22,93	25,34	84,74	709,88	26,21	23,8	95,91	628,24	21,84	22,84	73,28	669,14	16,99	21,94	70,38				
% VET	14%	34%	51%	% VET	15%	31%	55%	% VET	14%	33%	47%	% VET	10%	30%	42%				
07/10/2024				08/10/2024				09/10/2024				10/10/2024				11/10/2024			
ENSALADA DE XUDIAS (xudía, millo, cenoria)				MINESTRA CON OVO (coliflor, xudía, chícharos, cenoria, ovo)				GARAVANZOS CON ACELGAS				CREMA DE CABAZA (cabaza, pataca)				ESPIRAIS GRATINADOS			
POLO ASADO				FILETE DE PESCADA GRATINADO (pescada, leite, manteiga e fariña)				ESTUFADO DE PAVO				GUIZO DE CARNE (porco)				XURELO EN SALSA DE LIMON			
ARROZ BRANCO				PATACAS COCIDAS				VERDURAS SALTEADAS (pemento, cebola, cenoria, xudía, coliflor, patatas)				CHICHAROS (chicharo, cebola, pemento, pataca)				ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E CENORIA			
IOGUR				MAZÁ				KIWI				MACEDONIA DE FROITAS				MELOCOTON			
Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC
685,14	23,4	25,51	91,63	669,93	26,29	22,87	67,3	640,73	22,82	22,73	75,74	635,43	23,86	22,21	67,27	693,64	26,72	22,77	92,17
% VET	14%	35%	55%	% VET	16%	31%	40%	% VET	14%	32%	47%	% VET	15%	31%	42%	% VET	15%	30%	53%
14/10/2024				15/10/2024				16/10/2024				17/10/2024				18/10/2024			
ENSALADA DE LEITUGA, PEMENTO VERMELLO, PEMENTO VERDE, CENORIA, MILLO E OLIVAS NEGRAS				ENSALADILLA				CHICHAROS CON XAMÓN				TALLARINS CON CHAMPIÑONS				FABAS PINTAS CON VERDURAS			
GOULASH DE PAVO (pavo, cebola, pemento)				SAN PEDRO O FORNO				TORTILLA DE PATACA (pataca, ovo)				PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA				RAGOUT DE TERNERIA			
MACARRONS				Xudía, chícharo, cenoria, coliflor e pataca				ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS				COLIFLOR				XUDIAS GUISADAS			
KIWI				MACEDONIA DE FROITAS				NECTARINA				IOGUR				LARANXA			
Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC
625,41	20,35	21,26	78,35	706,58	25,4	25,95	92,43	628,03	21,7	23,94	81,84	651,62	21,54	21,67	101,27	713,03	25,81	28,1	96,01
% VET	13%	31%	50%	% VET	14%	33%	52%	% VET	14%	34%	52%	% VET	13%	30%	62%	% VET	14%	35%	54%
21/10/2024				22/10/2024				23/10/2024				24/10/2024				25/10/2024			
REPOLO Ó PEMENTO (repolo, pataca, pemento doce, allo)				CREMA CAMPEIRA (cabaza, cabaciña e cenoria)				LENTELLAS ESTUFADAS CON OVO				ENSALADA DE LEITUGA, ESPINACAS, TOMATE, MILLO, CENORIA, OLIVAS VERDES				PATACAS ALIÑADAS (patata, cebolla, pimiento morron, judías, atún, perejil)			
POLO ASADO				BOLOÑESA VEXETAL				FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA				ESTUFADO DE CARNE DE PORCO				XURELO CON ALLADA			
ARROZ PILAW				MACARRONS				BROCOLI CON CENORIA				PATACA GUISADA				LEITUGA, MILLO E CENORIA			
PERA				IOGUR				LARANXA				KIWI				MACEDONIA DE FROITAS			
Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC
615,71	21,23	20,6	79,78	717,09	25,43	23,35	111,64	660,75	24,62	22,72	97,71	617,88	17,9	19,32	68,54	639,47	23,76	22,59	77,28
% VET	14%	30%	52%	% VET	14%	29%	62%	% VET	15%	31%	59%	% VET	12%	28%	44%	% VET	15%	32%	48%
28/10/2024				29/10/2024				30/10/2024				31/10/2024				01/11/2024			
ARROZ TRES DELICIAS (arroz, millo, chícharos e ovo líquido)				ENSALADA DE FABAS (alubia, zanahoria, pimiento rojo, pimiento verde, queso)				ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, REMOLACHA, PEMENTO MORRON, CENORIA											
XAMONCIÑOS DE POLO AS FINAS HERBAS				FILETE DE PESCADA A GALEGA				TENREIRA GUISADA				NON LECTIVO							
LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS VERDES				MINESTRA REFOGADA (cenoria, xudía e chícharos)				FIDEOS											
MAZÁ				PLÁTANO				MACEDONIA DE FROITAS											
Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC								
604,03	20,03	20,06	88,77	614,72	21,42	20,29	80,86	604,11	22,06	22,2	96,33								
% VET	13%	30%	59%	% VET	14%	30%	53%	% VET	15%	33%	64%								

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30/09/2024	01/10/2024	02/10/2024	03/10/2024	04/10/2024
	CREMA DE PORROS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA, MILLO E OLIVAS	FABAS ESTUFADAS	ENSALADA PRIMAVERA
	TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS	PESCADA EN SALSA VERDE	POLO O CHILINDRON	GUISO DE CALAMARES CON ARROZ
		VERDURAS	XUDIAS REFOGADAS	
	MACEDONIA	IOGUR	FROITA	FROITA
07/10/2024	08/10/2024	09/10/2024	10/10/2024	11/10/2024
ENSALADA DE XUDIAS	MINESTRA CON OVO	GARAVANZOS CON ACELGAS	CREMA DE CABAZA	MACARRÓNS CON TOMATE
POLO ASADO	PESCADA EN SALSA	ESTUFADO DE PAVO CON VERDURAS	GUISO DE CARNE CON CHÍCHAROS	XURELO EN SALSA DE LIMÓN
ARROZ BRANCO	PATACA COCIDA			ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E CENORIA
14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024
ENSALADA DE LEITUGA, PEMENTO VERMELLO, PEMENTO VERDE, CENORIA, MILLO E	ENSALADILLA	CHÍCHAROS CON XAMON	ESPAGUETI CON CHAMPIÑONS	FABAS PINTAS CON VERDURAS
TAQUIÑO DE POLO GUISADO	GALLO SAN PEDRO O FORNO	TORTILLA DE PATACA	PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA	RAOGUT DE TENREIRA CON PATACAS GUISADAS
MACARRONS	XUDIA, CHÍCHARO, CENORIA, COLIFLOR E PATACA	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS	COLIFLOR	
FROITA	MACEDONIA	FROITA	IOGUR	FROITA
21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024
REPOLO CON PIMENTON	CREMA CAMPEIRA	FABAS ESTUFADAS CON OVO	ENSALADA DE LEITUGA, ESPINACA, TOMATE, MILLO, CENORIA E OLIVAS VERDES	PATACAS ALIÑADAS
POLO ASADO	CALDERETA DE TENREIRA	FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA	GUISO DE CARNE CON VERDURAS	XURELO A GALEGA
ARROZ BRANCO	MACARRONS	BROCOLI CON CENORIA		ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	MACEDONIA
28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024	01/11/2024
ARROZ TRES DELICIAS	ENSALADA DE FABAS	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, REMOLACHA, PEMENTO MORRON E		
POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS	PESCADA A GALEGA	CALDERETA DE TENREIRA	NON LECTIVO	
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS	VERDURAS	MACARRONS		
FROITA	FROITA	MACEDONIA		

OUTUBRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30/09/2024	01/10/2024	02/10/2024	03/10/2024	04/10/2024
	CREMA DE PORROS	MACARRONS SALTEADOS	FABAS ESTUFADAS	CREMA DE CABACIÑA
	XURELO O FORNO	PESCADA EN SALSA VERDE	FILETE RUSO	TORTILLA FRANCESA
	PATACA ASADA	VERDURAS	XUDIAS REFOGADAS	ARROZ BRANCO
	MACEDONIA	IOGUR	IOGUR	IOGUR
07/10/2024	08/10/2024	09/10/2024	10/10/2024	11/10/2024
CREMA DE CENORIA	MINESTRA CON OVO	GARAVANZOS CON ACELGAS	CREMA DE CABAZA	ESPIRAIS GRATINADOS
ROLIÑO PRIMAVERA	FILETE DE PESCADA GRATINADO	FILETE RUSO	TORTILLA FRANCESA	XURELO EN SALSA DE LIMÓN
ARROZ BRANCO	PATACAS COCIDAS	VERDURAS SALTEADAS	PATACAS E CHÍCHAROS	PATACA COCIDA
14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024
CREMA DE CABACIÑA	BROCOLI A CASEIRA	CHICHAROS SALTEADOS	TALLARINS SALTEADOS	FABAS PINTAS CON VERDURAS
MACARRONS CON TOMATE E ATÚN	GALLO SAN PEDRO O FORNO	TORTILLA DE PATACA	PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA	PESCADA O FORNO
IOGUR	XUDIA, CHICHARU, CENORIA, COLIFLOR E PATACA	IOGUR	COLIFLOR	XUDIAS REFOGADAS
	MACEDONIA		IOGUR	IOGUR
21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024
REPOLO CON PIMENTON	CREMA CAMPEIRA	LENTELLAS ESTUFADAS CON OVO	CREMA DE CABACIÑA	PATACAS ALIÑADAS
TORTILLA FRANCESA	MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL	FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA	PESCADA O FORNO	XURELO A GALEGA
ARROZ BRANCO	IOGUR	BROCOLI E CENORIA	PATACA O VAPOR	PISTO DE VERDURAS
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	MACEDONIA
28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024	01/11/2024
COLIFLOR Ó VAPOR	CREMA DE CABACIÑA	SOPA DE VERDURAS		
FILETE RUSO	PESCADA A GALEGA	MACARRONS CON TOMATE E ATÚN	NON LECTIVO	
PATACA ASADA	MINESTRA	MACEDONIA		
IOGUR	IOGUR			

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30/09/2024	01/10/2024	02/10/2024	03/10/2024	04/10/2024
	CREMA DE PORROS	ENSALADA DE PASTA	FABAS ESTUFADAS	ENSALADA PRIMAVERA
	TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS	PESCADA EN SALSA VERDE	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	XURELO O FORNO
		VERDURAS	XUDIAS REFOGADAS	ARROZ BRANCO
	MACEDONIA	IOGUR DESNATADO	FROITA	FROITA
07/10/2024	08/10/2024	09/10/2024	10/10/2024	11/10/2024
ENSALADA DE XUDIAS	MINESTRA CON OVO	GARAVANZOS CON ACELGAS	CREMA DE CABAZA	ESPIRAIS SALTEADOS
POLO ASADO	PESCADA O FORNO	ESTUFADO DE PAVO CON VERDURAS	XAMON ASADO	XURELO EN SALSA DE LIMÓN
ARROZ BRANCO	PATACA COCIDA		PATACAS E CHÍCHAROS	ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E CENORIA
14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024
ENSALADA DE LEITUGA, PEMENTO VERMELLO, PEMENTO VERDE, CENORIA, MILLO E	BROCOLI A CASEIRA	CHÍCHAROS CON XAMÓN	TALLARINS SALTEADOS	FABAS PINTAS CON VERDURAS
GOULASH DE PAVO	GALLO SAN PEDRO O FORNO	TORTILLA FRANCESA	PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA	TENREIRA ASADA
MACARRONS SALTEADOS	XUDIA, CHÍCHARO, CENORIA, COLIFLOR E PATACA	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS	COLIFLOR	XUDIAS REFOGADAS
FROITA	MACEDONIA	FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA
21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024
REPOLO CON PIMENTON	CREMA CAMPEIRA	LENTELLAS ESTUFADAS CON OVO	ENSALADA DE LEITUGA, ESPINACA, TOMATE, MILLO, CENORIA E OLIVAS VERDES	PATACAS ALIÑADAS
POLO ASADO	TENREIRA ASADA	FOGONEIRO O FORNO	ESTUFADO DE CARNE DE PORCO CON PATACAS GUIPADAS	XURELO A GALEGA
ARROZ PILAF	MACARRONS SALTEADOS	BROCOLI CON CENORIA		ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS
FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA	FROITA	MACEDONIA
28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024	01/11/2024
ARROZ TRES DELICIAS	ENSALADA DE FABAS	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, REMOLACHA, PEMENTO MORRON E		
POLO AS FINAS HERBAS	PESCADA A GALEGA	TENREIRA ASADA	NON LECTIVO	
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS	MINESTRA	FIDEOS		
FROITA	FROITA	MACEDONIA		

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30/09/2024	01/10/2024	02/10/2024	03/10/2024	04/10/2024
	CREMA DE PORROS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA, MILLO E OLIVAS	FABAS ESTUFADAS	ENSALADA PRIMAVERA
	TENREIRA ASADA	PESCADA EN SALSA VERDE	POLO Ó CHILINDRÓN	XURELO O FORNO
	PATACA ASADA	COLIFLOR	XUDIAS	ARROZ INTEGRAL
	MACEDONIA	IOGUR	FROITA	FROITA
07/10/2024	08/10/2024	09/10/2024	10/10/2024	11/10/2024
ENSALADA DE XUDIAS	COLIFLOR A GALEGA	GARAVANZOS CON ACELGAS	CREMA DE CABAZA	MACARRONS INTEGRAIS CON TOMATE
POLO ASADO	FILETE DE PESCADA GRATINADO	ESTUFADO DE PAVO CON VERDURAS	GUIZO DE CARNE CON CHÍCHAROS	XURELO O FORNO
ARROZ INTEGRAL	PATACAS COCIDAS			ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E CENORIA
14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024
ENSALADA DE LEITUGA, PEMENTO VERMELLO, PEMENTO VERDE, CENORIA, MILLO E	BROCOLI A CASEIRA	CHÍCHAROS CON XAMÓN	PASTA INTEGRAL CON CHAMPIÑONS	FABAS PINTAS CON VERDURAS
TAQUIÑO DE POLO GUISADO	GALLO SAN PEDRO O FORNO	TORTILLA DE PATACA	PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA	RAOGUT DE TENREIRA CON PATACAS GUISADAS
MACARRONS	PISTO DE VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS	COLIFLOR	
FROITA	MACEDONIA	FROITA	IOGUR	FROITA
21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024
REPOLO CON PIMENTON	CREMA DE CABACIÑA	LENTELLAS ESTUFADAS CON OVO	ENSALADA DE LEITUGA, ESPINACA, TOMATE, MILLO, CENORIA E OLIVAS VERDES	PATACAS ALIÑADAS
POLO ASADO	BOLOÑESA VEXETAL	FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA	GUIZO DE CARNE CON VERDURAS	XURELO A GALEGA
ARROZ INTEGRAL	MACARRONS	BROCOLI		ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	MACEDONIA
28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024	01/11/2024
COLIFLOR O VAPOR	ENSALADA DE FABAS	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, REMOLACHA, PEMENTO MORRON E		
POLO AS FINAS HERBAS	PESCADA A GALEGA	CALDERETA DE TENREIRA	NON LECTIVO	
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS	BROCOLI	MACARRONS		
FROITA	FROITA	MACEDONIA		

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30/09/2024	01/10/2024	02/10/2024	03/10/2024	04/10/2024
	CREMA DE PORROS	ENSALADA DE PASTA	FABAS ESTUFADAS	ENSALADA PRIMAVERA
	TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS	PESCADA EN SALSA VERDE	POLO O CHILINDRON	GUISO DE CALAMARES CON ARROZ
		VERDURAS	XUDIAS REFOGADAS	
	MACEDONIA	IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA
07/10/2024	08/10/2024	09/10/2024	10/10/2024	11/10/2024
ENSALADA DE XUDIAS	MINISTRA CON OVO	GARAVANZOS CON ACELGAS	CREMA DE CABAZA	ESPIRAIS CON TOMATE
POLO ASADO	PESCADA EN SALSA	ESTUFADO DE PAVO CON VERDURAS	GUISO DE CARNE CON CHÍCHAROS	XURELO EN SALSA DE LIMÓN
ARROZ BRANCO	PATACA COCIDA			ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E CENORIA
14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024
ENSALADA DE LEITUGA, PEMENTO VERMELLO, PEMENTO VERDE, CENORIA, MILLO E	ENSALADILLA	CHÍCHAROS CON XAMON	TALLARINS CON CHAMPIÑONS	FABAS PINTAS CON VERDURAS
TAQUIÑO DE POLO GUISADO	GALLO SAN PEDRO O FORNO	TORTILLA DE PATACA	PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA	RAOGUT DE TENREIRA CON PATACAS GUISADAS
MACARRONS SALTEADOS	LUDIA, CHÍCHARO, CENORIA, COLIFLOR E PATACA	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS	COLIFLOR	
FROITA	MACEDONIA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA
21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024
REPOLO CON PIMENTON	CREMA CAMPEIRA	LENTELLAS ESTUFADAS CON OVO	ENSALADA DE LEITUGA, ESPINACA, TOMATE, MILLO, CENORIA E OLIVAS VERDES	PATACAS ALIÑADAS
POLO ASADO	BOLOÑESA VEXETAL	FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA	GUISO DE CARNE CON VERDURAS	XURELO A GALEGA
ARROZ BRANCO	MACARRONS SALTEADOS	BROCOLI CON CENORIA		ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS
FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA	MACEDONIA
28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024	01/11/2024
ARROZ TRES DELICIAS	ENSALADA DE FABAS	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, REMOLACHA, PEMENTO MORRON E		
POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS	PESCADA A GALEGA	CALDERETA DE TENREIRA	NON LECTIVO	
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS	VERDURAS	FIDEOS		
FROITA	FROITA	MACEDONIA		

OUTUBRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30/09/2024	01/10/2024	02/10/2024	03/10/2024	04/10/2024
	CREMA DE PORROS	ENSALADA DE PASTA	FABAS ESTUFADAS	ENSALADA PRIMAVERA
	XURELO O FORNO	PESCADA EN SALSA VERDE	ROLIÑO PRIMAVERA	GUIISO DE LURAS CON ARROZ
	PATACA ASADA	VERDURAS	XUDIAS REFOGADAS	
	MACEDONIA	IOGUR	FROITA	FROITA
07/10/2024	08/10/2024	09/10/2024	10/10/2024	11/10/2024
ENSALADA DE XUDIAS	MINESTRA CON OVO	GARAVANZOS CON ACELGAS	CREMA DE CABAZA	ESPIRAIS GRATINADOS
ROLIÑO PRIMAVERA	FILETE DE PESCADA GRATINADO	GALLO SAN PEDRO O FORNO	TORTILLA FRANCESA	XURELO EN SALSA DE LIMÓN
ARROZ BRANCO	PATACAS COCIDAS	VERDURAS SALTEADAS	PATACAS E CHÍCHAROS	ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E CENORIA
14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024
ENSALADA DE LEITUGA, PEMENTO VERMELLO, PEMENTO VERDE, CENORIA, MILLO E	ENSALADILLA	CHICHAROS SALTEADOS	TALLARINS CON CHAMPIÑONS	FABAS PINTAS CON VERDURAS
MACARRONS CON TOMATE E ATÚN	GALLO SAN PEDRO O FORNO	TORTILLA DE PATACA	PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA	ROLIÑO PRIMAVERA
FROITA	XUDIA, CHICHARU, CENORIA, COLIFLOR E PATACA	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS	COLIFLOR	XUDIAS REFOGADAS
	MACEDONIA	FROITA	IOGUR	FROITA
21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024
REPOLO CON PIMENTON	CREMA CAMPEIRA	LENTELLAS ESTUFADAS CON OVO	ENSALADA DE LEITUGA, ESPINACA, TOMATE, MILLO, CENORIA E OLIVAS VERDES	PATACAS ALIÑADAS
TORTILLA FRANCESA	MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL	FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA	PESCADA O FORNO	XURELO A GALEGA
ARROZ BRANCO		BROCOLI E CENORIA	PATACA O VAPOR	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	MACEDONIA
28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024	01/11/2024
ARROZ TRES DELICIAS	ENSALADA DE FABAS	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, REMOLACHA, PEMENTO MORRON E		
ROLIÑO PRIMAVERA	PESCADA A GALEGA	MACARRONS CON TOMATE E ATÚN	NON LECTIVO	
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS	MINESTRA			
FROITA	FROITA	MACEDONIA		

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30/09/2024	01/10/2024	02/10/2024	03/10/2024	04/10/2024
	CREMA DE PORROS	ENSALADA DE PASTA	FABAS ESTUFADAS	ENSALADA PRIMAVERA
	TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON XARDIÑEIRA	PESCADA EN SALSA VERDE	POLO Ó CHILINDRÓN	GUIISO DE LURAS CON ARROZ
	MACEDONIA	VERDURAS	XUDIAS	FROITA
		IOGUR	FROITA	FROITA
07/10/2024	08/10/2024	09/10/2024	10/10/2024	11/10/2024
ENSALADA DE XUDIAS	MINESTRA CON OVO	GARAVANZOS CON ACELGAS	CREMA DE CABAZA	ESPIRAIS GRATINADOS
POLO ASADO	FILETE DE PESCADA GRATINADO	ESTUFADO DE PAVO CON VERDURAS	TORTILLA FRANCESA	XURELO EN SALSA DE LIMÓN
ARROZ BRANCO	PATACAS COCIDAS		PATACAS E CHÍCHAROS	ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E CENORIA
14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024
ENSALADA DE LEITUGA, PEMENTO VERMELLO, PEMENTO VERDE, CENORIA, MILLO E	ENSALADILLA	CHICHAROS SALTEADOS	TALLARINS CON CHAMPIÑONS	FABAS PINTAS CON VERDURAS
GOULASH DE PAVO	GALLO SAN PEDRO O FORNO	TORTILLA DE PATACA	PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA	RAOGUT DE TENREIRA CON PATACAS GUIADAS
MACARRONS SALTEADOS	XUDIA, CHICHARO, CENORIA, COLIFLOR E PATACA	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS	COLIFLOR	
FROITA	MACEDONIA	FROITA	IOGUR	FROITA
21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024
REPOLO CON PIMENTON	CREMA CAMPEIRA	LENTELLAS ESTUFADAS CON OVO	ENSALADA DE LEITUGA, ESPINACA, TOMATE, MILLO, CENORIA E OLIVAS VERDES	PATACAS ALIÑADAS
POLO ASADO	MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL	FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA	TORTILLA FRANCESA	XURELO A GALEGA
ARROZ PILAF		BROCOLI E CENORIA	PATACA O VAPOR	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	MACEDONIA
28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024	01/11/2024
ARROZ TRES DELICIAS	ENSALADA DE FABAS	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, REMOLACHA, PEMENTO MORRON E		
POLO AS FINAS HERBAS	PESCADA A GALEGA	TENREIRA GUIADA CON FIDEOS	NON LECTIVO	
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS	MINESTRA			
FROITA	FROITA	MACEDONIA		

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30/09/2024	01/10/2024	02/10/2024	03/10/2024	04/10/2024
	CREMA DE PATACA	MACARRONS SALTEADOS	SOPA DE PASTA	CREMA DE PATACA
	TENREIRA ASADA	PESCADA O FORNO	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	XURELO O FORNO
	ARROZ BRANCO	PURÉ DE PATACA	PATACA COCIDA	ARROZ BRANCO
	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
07/10/2024	08/10/2024	09/10/2024	10/10/2024	11/10/2024
SOPA DE PASTA	MACARRONS SALTEADOS	CREMA DE PATACA	SOPA DE FIDEOS	ESPIRAIS SALTEADOS
POLO ASADO	PESCADA O FORNO	PEITUGA DE POLO	XAMON ASADO	XURELO O FORNO
ARROZ BRANCO	PURÉ DE PATACA	ARROZ BRANCO	PATACA COCIDA	PURÉ DE PATACA
14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024
SOPA DE PASTA	CREMA DE PATACA	CODIÑOS SALTEADOS	SOPA DE ARROZ	SOPA DE FIDEOS
PEITUGA DE POLO	GALLO SAN PEDRO O FORNO	TORTILLA DE PATACA	PESCADA O FORNO	TENREIRA ASADA
PATACA COCIDA	ARROZ BRANCO	-	PURÉ DE PATACA	PATACA COCIDA
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024
SOPA DE PASTA	CREMA DE PATACA	SOPA DE FIDEOS	SOPA DE ARROZ	MACARRONS SALTEADOS
POLO ASADO	TENREIRA ASADA	FOGONEIRO O FORNO	LOMBO ASADO	XURELO O FORNO
ARROZ BRANCO	MACARRONS SALTEADOS	ARROZ BRANCO	PATACA O VAPOR	PURÉ DE PATACA
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024	01/11/2024
SOPA DE PIÑONS	CREMA DE PATACA	CODIÑOS SALTEADOS		
POLO ASADO	PESCADA O FORNO	TENREIRA ASADA	NON LECTIVO	
PURÉ DE PATACA	ARROZ BRANCO	PATACA ASADA		
IOGUR	IOGUR	IOGUR		

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30/09/2024	01/10/2024	02/10/2024	03/10/2024	04/10/2024
	CREMA DE PORROS	ENSALADA DE PASTA	FABAS ESTUFADAS	ENSALADA PRIMAVERA
	TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON XARDIÑEIRA	PESCADA EN SALSA VERDE	POLO Ó CHILINDRÓN	GUISO DE LURAS CON ARROZ
	MACEDONIA	VERDURAS	XUDIAS	FROITA
		IOGUR	FROITA	FROITA
07/10/2024	08/10/2024	09/10/2024	10/10/2024	11/10/2024
ENSALADA DE XUDIAS	MINESTRA CON OVO	GARAVANZOS CON ACELGAS	CREMA DE CABAZA	ESPIRAIS GRATINADOS
POLO ASADO	FILETE DE PESCADA GRATINADO	ESTUFADO DE PAVO CON VERDURAS	GUISO DE PORCO CON CHÍCHAROS	XURELO EN SALSA DE LIMÓN
ARROZ BRANCO	PATACAS COCIDAS			ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E CENORIA
14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024
ENSALADA DE LEITUGA, PEMENTO VERMELLO, PEMENTO VERDE, CENORIA, MILLO E	ENSALADILLA	CHÍCHAROS CON XAMÓN	TALLARINS CON CHAMPIÑONS	FABAS PINTAS CON VERDURAS
GOULASH DE PAVO	GALLO SAN PEDRO O FORNO	TORTILLA DE PATACA	PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA	RAOGUT DE TENREIRA CON PATACAS GUISADAS
MACARRONS SALTEADOS	LUDIA, CHÍCHARO, CENORIA, COLIFLOR E PATACA	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS	COLIFLOR	
FROITA	MACEDONIA	FROITA	IOGUR	FROITA
21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024
REPOLO CON PIMENTON	CREMA CAMPEIRA	LENTELLAS ESTUFADAS CON OVO	ENSALADA DE LEITUGA, ESPINACA, TOMATE, MILLO, CENORIA E OLIVAS VERDES	PATACAS ALIÑADAS
POLO ASADO	CALDERETA DE TENREIRA	FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA	ESTUFADO DE CARNE DE PORCO CON PATACAS GUISADAS	XURELO A GALEGA
ARROZ PILAF	MACARRONS SALTEADOS	BROCOLI E CENORIA		ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	MACEDONIA
28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024	01/11/2024
ARROZ TRES DELICIAS	ENSALADA DE FABAS	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, REMOLACHA, PEMENTO MORRON E		
POLO AS FINAS HERBAS	PESCADA A GALEGA	TENREIRA GUISADA CON FIDEOS	NON LECTIVO	
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS	MINESTRA			
FROITA	FROITA	MACEDONIA		

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30/09/2024	01/10/2024	02/10/2024	03/10/2024	04/10/2024
	CREMA DE PORROS	ENSALADA DE PASTA	FABAS ESTUFADAS	ENSALADA PRIMAVERA
	TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS	PESCADA EN SALSA VERDE	POLO O CHILINDRON	GUIISO DE CALAMARES CON ARROZ
		VERDURAS	XUDIAS REFOGADAS	
	MACEDONIA	IOGUR	FROITA	FROITA
07/10/2024	08/10/2024	09/10/2024	10/10/2024	11/10/2024
ENSALADA DE XUDIAS	MINESTRA	GARAVANZOS CON ACELGAS	CREMA DE CABAZA	MACARRONS CON TOMATE
POLO ASADO	PESCADA EN SALSA	ESTUFADO DE PAVO CON VERDURAS	GUIISO DE CARNE CON CHÍCHAROS	XURELO EN SALSA DE LIMÓN
ARROZ BRANCO	PATACA COCIDA			ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E CENORIA
14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024
ENSALADA DE LEITUGA, PEMENTO VERMELLO, PEMENTO VERDE, CENORIA, MILLO E	BROCOLI A CASEIRA	CHÍCHAROS CON XAMON	MACARRONS CON CHAMPIÑONS	FABAS PINTAS CON VERDURAS
TAQUIÑO DE POLO GUISADO	GALLO SAN PEDRO O FORNO	XAMON ASADO	PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA	RAOGUT DE TENREIRA CON PATACAS GUISADAS
MACARRONS	LUDIA, CHÍCHARO, CENORIA, COLIFLOR E PATACA	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS	COLIFLOR	
FROITA	MACEDONIA	FROITA	IOGUR	FROITA
21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024
REPOLO CON PIMENTON	CREMA CAMPEIRA	LENTELLAS VEXETAIS	ENSALADA DE LEITUGA, ESPINACA, TOMATE, MILLO, CENORIA E OLIVAS VERDES	PATACAS ALIÑADAS
POLO ASADO	BOLOÑESA VEXETAL	FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA	GUIISO DE CARNE CON VERDURAS	XURELO A GALEGA
ARROZ BRANCO	MACARRONS	BROCOLI CON CENORIA		ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	MACEDONIA
28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024	01/11/2024
ARROZ TRES DELICIAS	ENSALADA DE FABAS	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, REMOLACHA, PEMENTO MORRON E		
POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS	PESCADA A GALEGA	CALDERETA DE TENREIRA	NON LECTIVO	
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS	VERDURAS	MACARRONS		
FROITA	FROITA	MACEDONIA		

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30/09/2024	01/10/2024	02/10/2024	03/10/2024	04/10/2024
	CREMA DE PORROS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA, MILLO E ESPARRAGOS	SOPA DE PASTA	ENSALADA PRIMAVERA
	TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS	PESCADA O FORNO	POLO O CHILINDRON	GUIISO DE CALAMARES CON ARROZ
	MACEDONIA	PATACA COCIDA	ARROZ BRANCO	FROITA
		IOGUR	FROITA	FROITA
07/10/2024	08/10/2024	09/10/2024	10/10/2024	11/10/2024
CREMA DE CENORIA	COLIFLOR A GALEGA	SOPA DE PASTA	CREMA DE CABAZA	MACARRONS CON TOMATE
POLO ASADO	FILETE DE PESCADA GRATINADO	ESTUFADO DE PAVO CON VERDURAS	XAMON ASADO	XURELO EN SALSA DE LIMÓN
ARROZ BRANCO	PATACAS COCIDAS		PATACA COCIDA	ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E CENORIA
14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024
ENSALADA DE LEITUGA, PEMENTO VERMELLO, PEMENTO VERDE, CENORIA, MILLO	BROCOLI A CASEIRA	CREMA DE CENORIA	MACARRONS CON CHAMPIÑONS	SOPA DE PASTA
TAQUIÑO DE POLO GUISADO	GALLO SAN PEDRO O FORNO	TORTILLA DE PATACA	PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA	TENREIRA ASADA
MACARRONS SALTEADOS	PISTO DE VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS	COLIFLOR	PATACA COCIDA
FROITA	MACEDONIA	FROITA	IOGUR	FROITA
21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024
REPOLO CON PIMENTON	CREMA CAMPEIRA	SOPA DE PASTA	ENSALADA DE LEITUGA, ESPINACA, TOMATE, MILLO, CENORIA	MACARRONS SALTEADOS
POLO ASADO	CALDERETA DE TENREIRA	FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA	GUIISO DE CARNE CON VERDURAS	XURELO A GALEGA
ARROZ PILAF	MACARRONS SALTEADOS	BROCOLI E CENORIA	FROITA	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	MACEDONIA
28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024	01/11/2024
SOPA DE PASTA	CREMA DE CABACIÑA	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, REMOLACHA, PEMENTO MORRON E	NON LECTIVO	
POLO AS FINAS HERBAS	PESCADA A GALEGA	CALDERETA DE TENREIRA		
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E CENORIA	BROCOLI	MACARRONS		
FROITA	FROITA	MACEDONIA		

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30/09/2024	01/10/2024	02/10/2024	03/10/2024	04/10/2024
	CREMA DE PORROS	ENSALADA DE PASTA	FABAS ESTUFADAS	ENSALADA PRIMAVERA
	TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON XARDIÑEIRA	XAMÓN ASADO EN SALSA	POLO Ó CHILINDRÓN	TORTILLA FRANCESA
		VERDURAS	XUDIAS	ARROZ BRANCO
	MACEDONIA	IOGUR	FROITA	FROITA
07/10/2024	08/10/2024	09/10/2024	10/10/2024	11/10/2024
ENSALADA DE XUDIAS	MINESTRA CON OVO	GARAVANZOS CON ACELGAS	CREMA DE CABAZA	ESPIRAIS GRATINADOS
POLO ASADO	TORTILLA FRANCESA	ESTUFADO DE PAVO CON VERDURAS	GUIZO DE PORCO CON CHÍCHAROS	XAMÓN ASADO EN SALSA
ARROZ BRANCO	PATACA COCIDA			ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E CENORIA
14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024
ENSALADA DE LEITUGA, PEMENTO VERMELLO, PEMENTO VERDE, CENORIA, MILLO E	ENSALADILLA	CHÍCHAROS CON XAMÓN	TALLARINS CON CHAMPIÑONS	FABAS PINTAS CON VERDURAS
GOULASH DE PAVO	TENREIRA EN SALSA	TORTILLA DE PATACA	XAMÓN ASADO EN SALSA	RAOGUT DE TENREIRA CON PATACAS GUISADAS
MACARRONS SALTEADOS	XUDIA, CHÍCHARO, CENORIA, COLIFLOR E PATACA	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS	COLIFLOR	
FROITA	MACEDONIA	FROITA	IOGUR	FROITA
21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024
REPOLO CON PIMENTON	CREMA CAMPEIRA	LENTELLAS ESTUFADAS CON OVO	ENSALADA DE LEITUGA, ESPINACA, TOMATE, MILLO, CENORIA E OLIVAS VERDES	PATACAS ALIÑADAS
POLO ASADO	MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL	TENREIRA EN SALSA	ESTUFADO DE CARNE DE PORCO CON PATACAS GUISADAS	TORTILLA FRANCESA
ARROZ PILAF		BROCOLI CON CENORIA		ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	MACEDONIA
28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024	01/11/2024
ARROZ TRES DELICIAS	ENSALADA DE FABAS	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, REMOLACHA, PEMENTO MORRON E		
POLO AS FINAS HERBAS	LOMBO ASADO	TENREIRA GUISADA CON FIDEOS	NON LECTIVO	
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS	VERDURAS			
FROITA	FROITA	MACEDONIA		

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30/09/2024	01/10/2024	02/10/2024	03/10/2024	04/10/2024
	CREMA DE PORROS	ENSALADA DE PASTA	FABAS ESTUFADAS	ENSALADA PRIMAVERA
	XAMÓN ASADO EN SALSAS	PESCADA EN SALSAS VERDES	POLO O CHILINDRON	GUIZO DE CALAMARES CON ARROZ
	PATACA ASADA	VERDURAS	XUDIAS REFOGADAS	
	MACEDONIA	IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA
07/10/2024	08/10/2024	09/10/2024	10/10/2024	11/10/2024
ENSALADA DE XUDIAS	MINESTRA CON OVO	GARAVANZOS CON ACELGAS	CREMA DE CABAZA	ESPIRAIS CON TOMATE
POLO ASADO	PESCADA EN SALSAS	ESTUFADO DE PAVO CON VERDURAS	GUIZO DE CARNE CON CHÍCHAROS	XURELO EN SALSAS DE LIMÓN
ARROZ BRANCO	PATACA COCIDA			ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E CENORIA
14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024
ENSALADA DE LEITUGA, PEMENTO VERMELLO, PEMENTO VERDE, CENORIA, MILLO E	BROCOLI A CASEIRA	CHICHAROS SALTEADOS	TALLARINS CON CHAMPIÑONS	FABAS PINTAS CON VERDURAS
TAQUIÑO DE POLO GUISADO	GALLO SAN PEDRO O FORNO	TORTILLA DE PATACA	PESCADA EN SALSAS DE TOMATE E ALBAHACA	LOMBO ASADO
MACARRONS SALTEADOS	XUDIA, CHICHARO, CENORIA, COLIFLOR E PATACA	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS	COLIFLOR	XUDIAS REFOGADAS
FROITA	MACEDONIA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA
21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024
REPOLO CON PIMENTON	CREMA CAMPEIRA	LENTELLAS ESTUFADAS CON OVO	ENSALADA DE LEITUGA, ESPINACA, TOMATE, MILLO, CENORIA E OLIVAS VERDES	PATACAS ALIÑADAS
POLO ASADO	BOLOÑESA VEXETAL	FOGONEIRO EN SALSAS DE CEDEIRESA	GUIZO DE CARNE CON VERDURAS	XURELO A GALEGA
ARROZ BRANCO	MACARRONS SALTEADOS	BROCOLI CON CENORIA		ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS
FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA	MACEDONIA
28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024	01/11/2024
ARROZ TRES DELICIAS	ENSALADA DE FABAS	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, REMOLACHA, PEMENTO MORRON E		
POLO EN SALSAS AS FINAS HERBAS	PESCADA A GALEGA	LOMBO EN SALSAS	NON LECTIVO	
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS	VERDURAS	FIDEOS		
FROITA	FROITA	MACEDONIA		

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30/09/2024	01/10/2024	02/10/2024	03/10/2024	04/10/2024
	CREMA DE PORROS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA, MILLO E ESPARRAGOS	FABAS ESTUFADAS	ENSALADA PRIMAVERA
	TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS	PESCADA EN SALSA VERDE	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	GUIZO DE CALAMARES CON ARROZ
		VERDURAS	XUDIAS REFOGADAS	
	MACEDONIA	IOGUR	FROITA	FROITA
07/10/2024	08/10/2024	09/10/2024	10/10/2024	11/10/2024
ENSALADA DE XUDIAS	MINESTRA SALTEADA	GARAVANZOS CON ACELGAS	CREMA DE CABAZA	ESPIRAIS SALTEADOS
POLO ASADO	PESCADA EN SALSA	ESTUFADO DE PAVO CON VERDURAS	GUIZO DE CARNE CON CHÍCHAROS	XURELO EN SALSA DE LIMÓN
ARROZ BLANCO	PATACA COCIDA			ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E CENORIA
14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024
ENSALADA DE LEITUGA, PEMENTO VERMELLO, PEMENTO VERDE, CENORIA, MILLO	BROCOLI A CASEIRA	CHICHAROS SALTEADOS	TALLARINS SALTEADOS	FABAS PINTAS CON VERDURAS
PEITUGA DE POLO	GALLO SAN PEDRO O FORNO	TORTILLA DE PATATA	PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA	RAOGUT DE TENREIRA CON PATACAS GUISADAS
MACARRONS SALTEADOS	XUDIA, CHICHARO, CENORIA, COLIFLOR E PATACA	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS	COLIFLOR	
FROITA	MACEDONIA	FROITA	IOGUR	FROITA
21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024
REPOLO CON PIMENTON	CREMA CAMPEIRA	LENTELLAS VEXETAIS	ENSALADA DE LEITUGA, ESPINACA, TOMATE, MILLO, CENORIA	PATACAS ALIÑADAS
POLO ASADO	TENREIRA ASADA	PESCADA O FORNO	GUIZO DE CARNE CON VERDURAS	XURELO A GALEGA
ARROZ BLANCO	MACARRONS SALTEADOS	BROCOLI CON CENORIA		ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	MACEDONIA
28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024	01/11/2024
ARROZ TRES DELICIAS	ENSALADA DE FABAS	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, REMOLACHA, PEMENTO MORRON E		
POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS	PESCADA A GALEGA	TENREIRA ASADA	NON LECTIVO	
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E CENORIA	MINESTRA SALTEADA	FIDEO		
FROITA	FROITA	MACEDONIA		



OUTUBRO



INFANTIL

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

1

Xogo libre dirixido polos/as monitores



7

XOGOS

É HORA DE ESPERTAR



14

XOGOS



15

Xogo libre dirixido polos/as monitores.

DÍA DO LAVADO DE

MANS

21

XOGOS

É HORA DE ESPERTAR



22

Xogo libre dirixido polos/as monitores

28

ACITIVADES



É HORA DE ESPERTAR



2

XOGOS



O PATIO DO MEU COLE É PARTICULAR

9

XOGOS



O PATIO DO MEU COLE É PARTICULAR

10

XOGOS

"ROMPENDO A RUTINA". SAMAIN



16

XOGOS



17

XOGOS

CONTOS QUE CONTAN



18

CONTOS QUE CONTAN

23

XOGOS



24

XOGOS

"ROMPENDO A RUTINA". SAMAIN

30

XOGOS



31

"ROMPENDO A RUTINA". SAMAIN

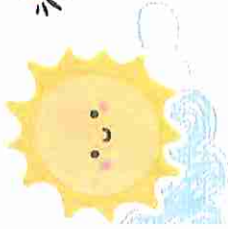
NON LECTIVO

CONTOS QUE CONTAN



25





LUNS

MARTES

PRIMARIA

MÉRCORES

XOVES

VENRES

1

Xogo libre dirixido polos/as monitores



7

XOGOS

É HORA DE ESPERTAR



14

XOGOS

É HORA DE ESPERTAR



21

XOGOS

É HORA DE ESPERTAR

28

ACITIVADES

É HORA DE ESPERTAR

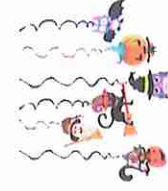


2

XOGOS



O PATIO DO MEU COLE É PARTICULAR



9

XOGOS

Xogo libre dirixido polos/as monitores

É HORA DE ESPERTAR



16

XOGOS

Xogo libre dirixido polos/as monitores.

DÍA DO LAVADO DE MANS

22

Xogo libre dirixido polos/as monitores



23

XOGOS



24

XOGOS

Xogo libre dirixido polos/as monitores

29

Xogo libre dirixido polos/as monitores

3

XOGOS

O PATIO DO MEU COLE É PARTICULAR

10

XOGOS

"ROMPENDO A RUTINA". SAMAIN



17

XOGOS

"ROMPENDO A RUTINA". SAMAIN



24

XOGOS

"ROMPENDO A RUTINA". SAMAIN

30

XOGOS



31

NON LECTIVO

"ROMPENDO A RUTINA". SAMAIN



CONTOS QUE CONTAN

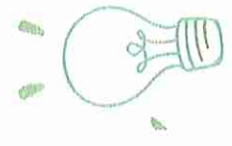


18

CONTOS QUE CONTAN

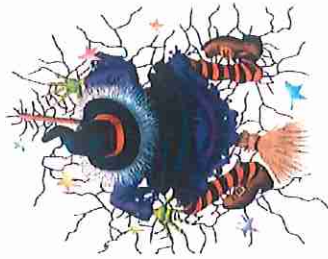
25

CONTOS QUE CONTAN





LUNS



OUTUBRO INFANTIL



Con a colaboración de:
CONCELLO DE SANTIAGO DE COMPOSTELA
DIXILOS DE EDUCACIÓN



VENRES

4

Xogo libre dirixido polos/as monitores

XOVES

3

ACITIVADES

HÁBITOS SAUDABLES

7

Xogo libre dirixido polos/as monitores

14

Xogo libre dirixido polos/as monitores

21

Xogo libre dirixido polos/as monitores

28

Xogo libre dirixido polos/as monitores



8

XOGOS

O PATIO DO MEU COLE É PARTICULAR

15

ACITIVADES

DÍA DO LAVADO DE MANS

22

XOGOS

SAMAIN

29

XOGOS

SAMAIN



9

Xogo libre dirixido polos/as monitores

16

Xogo libre dirixido polos/as monitores

23

Xogo libre dirixido polos/as monitores

30

Xogo libre dirixido polos/as monitores

10

XOGOS

O PATIO DO MEU COLE É PARTICULAR

17

XOGOS

SAMAIN

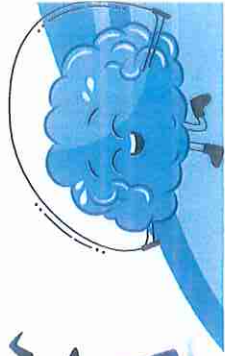
24

XOGOS

SAMAIN

31

NON LECTIVO





LUNS



MARTES

1

ACTIVIDADES

HÁBITOS SAUDABLES

7

Xogo libre dirixido polos/as monitores

14

Xogo libre dirixido polos/as monitores

21

Xogo libre dirixido polos/as monitores

28

Xogo libre dirixido polos/as monitores



OUTUBRO PRIMARIA



MÉRCORES

2

Xogo libre dirixido polos/as monitores

9

Xogo libre dirixido polos/as monitores

16

Xogo libre dirixido polos/as monitores

23

Xogo libre dirixido polos/as monitores

30

Xogo libre dirixido polos/as monitores



XOVES

3

ACTIVIDADES

HÁBITOS SAUDABLES

10

XOGOS

O PATIO DO MEU COLE É PARTICULAR

17

XOGOS

SAMAIN

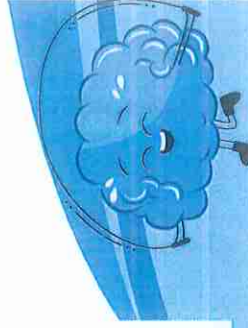
24

XOGOS

SAMAIN

31

NON LECTIVO



VENRES

4

Xogo libre dirixido polos/as monitores

11

Xogo libre dirixido polos/as monitores

18

Xogo libre dirixido polos/as monitores

25

Xogo libre dirixido polos/as monitores