





# CELIACO



## OUTUBRO 2024



Semana 1	LUNS 30/09/2024	MARTES 01/10/2024	MÉRCORES 02/10/2024	XOVES 05/10/2024	VENRES 04/10/2024
		SOPA DE LETRAS	ENSALADILLA	CREMA CAMPEIRA	FABAS VEXETAIS
		POLO O CHILINDRON	PESCADA EN SALSA	LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS	XURELO EN SALSA DE LIMÓN
		PATACAS ESTUFADAS	MACARRONS	XARDIÑEIRA	ENSALADA DE LETUGA E CENORIA
		FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR

Semana 2	07/10/2024	08/10/2024	09/10/2024	10/10/2024	11/10/2024
	SOPA DE VERDURAS CON FIDEO	ENSALADA MIXTA CON OVO	FABAS VEXETAIS	SOPA DE FIDEOS	CREMA DE CENORIA
	PESCADA O FORNO	GUIZO DE PORCO CON PATACAS	XARDA EN SALSA VERDE	TORTILLA DE PATACA	POLO STROGONOFF
	PATACA O VAPOR CON PEREXIL		CHÍCHAROS CON CENORIAS	LEITUGA E TOMATE	ARROZ BRANCO
	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA

Semana 3	14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024
	MACARRONS CON TOMATE	CREMA DE CABACIÑA	MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL	SOPA DE VERDURAS CON FIDEO	FABAS CON CABAZA
	LOMBO EN SALSA	CALDERETA DE TENREIRA	GALLO SAN PEDRO O FORNO	ALBÓNDEGAS	PESCADA A GALEGA
	PATACA ASADA	MACARRONS	ENSALADA DE LETUGA E MILLO	ARROZ BRANCO	BROCOLI CON PATACA
	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA

Semana 4	21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024
	ENSALADA TRICOLOR	CALDO GALEGO	FABAS VEXETAIS	CREMA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON ESPINACAS
	POLO ASADO	XARDA A MARIÑEIRA	TORTILLA DE PATACA	GALLO SAN PEDRO O FORNO	LOMBO EN SALSA
	ARROZ BRANCO	MACARRONS	ENSALADA DE LETUGA, OLIVAS, MILLO E CENORIA	ARROZ CON VERDURAS	PATACA ASADA
	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA

Semana 5	28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024	01/11/2024
	ESPAGUETIS CON CHAMPIÑONS	SOPA DE FIDEOS	CREMA DE CABAZA		
	PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA	POLO O ALLO	TORTILLA DE PATACA	NON LECTIVO	
	BROCOLI CON CENORIA	ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA		
	FROITA	IOGUR	FROITA		



# SEN LACTOSA-PROTEÍNA DO LEITE

## OUTUBRO 2024



LUNS  
30/09/2024

MARTES  
01/10/2024

MÉRCORES  
02/10/2024

XOVES  
03/10/2024

VENRES  
04/10/2024

Semana 1

SOPA DE ESTRELIÑAS

ENSALADILLA

CREMA CAMPEIRA

FABAS VEXETAIS

POLO O CHILINDRON

PESCADA EN SALSA

LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

PATACAS ESTUFADAS

CODIÑOS SALTEADOS

XARDIÑEIRA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

IOGUR DE SOIA

Semana 2

07/10/2024

08/10/2024

09/10/2024

10/10/2024

11/10/2024

SOPA DE VERDURAS CON FIDEO

ENSALADA CON HUEVO

LENTELLAS VEXETAIS

SOPA DE PIÑONS

CREMA DE CENORIA

PESCADA O FORNO

GUIZO DE PORCO CON PATACAS

XARDA EN SALSA VERDE

TORTILLA DE PATACA

POLO ASADO

PATACA O VAPOR CON PEREXIL

CHÍCHAROS CON CENORIAS

LEITUGA E TOMATE

ARROZ BRANCO

IOGUR DE SOIA

FROITA

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

Semana 3

14/10/2024

15/10/2024

16/10/2024

17/10/2024

18/10/2024

MACARRONS CON TOMATE

CREMA DE CABACIÑA

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS

LENTELLAS CON CABAZA

LOMBO EN SALSA

BOLOÑESA VEXETAL

GALLO SAN PEDRO O FORNO

XAMON ASADO

PESCADA A GALEGA

PATACA ASADA

MACARRONS SALTEADOS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

ARROZ BRANCO

BROCOLI CON PATACA

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

Semana 4

21/10/2024

22/10/2024

23/10/2024

24/10/2024

25/10/2024

ENSALADA PRIMAVERA

CALDO GALEGO

FABAS VEXETAIS

CREMA DE VERDURAS

GARAVANZOS CON ESPINACAS

POLO ASADO

XARDA A MARIÑEIRA

TORTILLA DE PATACA

GALLO SAN PEDRO O FORNO

LOMBO EN SALSA

ARROZ BRANCO

MACARRONS SALTEADOS

ENSALADA DE LEITUGA, OLIVAS, MILLO E CENORIA

ARROZ CON VERDURAS

PATACA ASADA

IOGUR DE SOIA

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

FROITA

Semana 5

28/10/2024

29/10/2024

30/10/2024

31/10/2024

01/11/2024

TALLARINS CON CHAMPIÑONS

SOPA DE FIDEOS

CREMA DE CABAZA

NON LECTIVO

PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA

POLO O ALLO

TORTILLA DE PATACA

BROCOLI CON CENORIA

ARROZ BRANCO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA







# SEN FROITOS SECOS

## OCTUBRO 2024



LUNS

30/09/2024

MARTES

01/10/2024

MÉRCORES

02/10/2024

XOVES

03/10/2024

VENRES

04/10/2024

Semana 1

SOPA DE ESTRELIÑAS

ENSALADILLA RUSA

CREMA CAMPEIRA

FABAS ESTUFADAS

POLO O CHIUDRON

PESCADA EN SALSA DE PORROS

LOMBO ADUBADO EN SALSA DE PIQUILLOS

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

PATACAS GUIADAS

CODIÑOS SALTEADOS

XARDIÑEIRA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

Semana 2

07/10/2024

08/10/2024

09/10/2024

10/10/2024

11/10/2024

SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS

ENSALADA CON HUEVO

LENTELLAS GUIADAS

SOPA DE PIÑONS

CREMA DE CENORIA

PESCADA O FORNO

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

XARDA EN SALSA VERDE

TORTILLA DE PATACA

POLO STROGONOFF

PATACA O VAPOR CON PEREXIL

CHÍCHAROS CON CENORIAS

LEITUGA E TOMATE

ARROZ BRANCO

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 3

14/10/2024

15/10/2024

16/10/2024

17/10/2024

18/10/2024

MACARRONS CON TOMATE

CREMA DE CABACIÑA

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

SOPA DE VERDURAS (con estreliñas)

LENTELLAS CON CABAZA

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

CALDERETA DE TENREIRA

GALLO SAN PEDRO O FORNO

ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE

PESCADA A GALEGA

PATACAS ASADAS

MACARRONS SALTEADOS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

ARROZ BRANCO

BROCOLI CON PATACA

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 4

21/10/2024

22/10/2024

23/10/2024

24/10/2024

25/10/2024

ENSALADA PRIMAVERA

CALDO GALEGO

FABAS ESTUFADAS

CREMA DE VERDURAS

GARAVANZOS CON ESPINACAS

XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO

RABAS

TORTILLA DE PATACA

EMPANADOS DE PEIXE

LOMBO ADUBADO O FORNO

ARROZ BRANCO

MACARRONS

ENSALADA DE LEITUGA, OLIVAS, MILLO E CENORIA

ARROZ CON VERDURAS

PATACAS ASADAS

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Semana 5

28/10/2024

29/10/2024

30/10/2024

31/10/2024

01/11/2024

TALLARINS CON CHAMPIÑONS

SOPA DE FIDEOS

CREMA DE CABAZA

NON LECTIVO

PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA

POLO O ALLO

TORTILLA DE PATACA

BROCOLI E CENORIA

ARROZ BRANCO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

IOGUR

FROITA





SEN OVO

OUTUBRO 2024



LUNS

30/09/2024

MARTES

01/10/2024

MÉRCORES

02/10/2024

XOVES

03/10/2024

VENRES

04/10/2024

Semana 1

SOPA DE PASTA

BROCOLI A CASEIRA

CREMA CAMPEIRA

FABAS VEXETAIS

POLO O CHILINDRON

PESCADA EN SALS

LOMBO ASADO EN SALS

XURELO EN SALS

PATACAS ESTUFADAS

MACARRONS

XARDINEIRA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

07/10/2024

SOPA DE VERDURAS CON FIDEO

PESCADA O FORNO

PATACA O VAPOR CON PEREXIL

IOGUR

08/10/2024

ENSALADA MIXTA

GUISO DE PORCO CON PATACAS

FROITA

09/10/2024

LENTELLAS VEXETAIS

XARDA EN SALS

CHÍCHAROS CON CENORIAS

FROITA

10/10/2024

SOPA DE PASTA

XAMÓN ASADO EN SALS

LEITUGA E TOMATE

IOGUR

11/10/2024

CREMA DE CENORIA

POLO STROGONOFF

ARROZ BRANCO

FROITA

Semana 2

14/10/2024

MACARRONS CON TOMATE

LOMBO EN SALS

PATACA ASADA

FROITA

15/10/2024

CREMA DE CABACIÑA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS

IOGUR

16/10/2024

MACARRONS CON ALLO E PEREXIL

GALLO SAN PEDRO O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

17/10/2024

SOPA DE VERDURAS CON FIDEO

ALBÓDEGAS

ARROZ BRANCO

IOGUR

18/10/2024

LENTELLAS CON CABAZA

PESCADA A GALEGA

BROCOLI CON PATACA

FROITA

Semana 3

21/10/2024

ENSALADA PRIMAVERA

POLO ASADO

ARROZ BRANCO

IOGUR

22/10/2024

CALDO GALEGO

XARDA A MARIÑEIRA

MACARRONS

FROITA

23/10/2024

FABAS VEXETAIS

XAMÓN ASADO EN SALS

ENSALADA DE LEITUGA, OLIVAS, MILLO E CENORIA

IOGUR

24/10/2024

CREMA DE VERDURAS

GALLO SAN PEDRO O FORNO

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

25/10/2024

GARAVANZOS CON ESPINACAS

LOMBO EN SALS

PATACA ASADA

FROITA

Semana 4

28/10/2024

MACARRONS CON CHAMPIÑONS

PESCADA EN SALS

BROCOLI CON CENORIA

FROITA

29/10/2024

SOPA DE PASTA

POLO O ALLO

ARROZ BRANCO

IOGUR

30/10/2024

CREMA DE CABAZA

XAMÓN ASADO EN SALS

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

31/10/2024

NON LECTIVO

01/11/2024

Semana 5

