



SEN FROITOS SECOS

OUTUBRO 2025



Semana 1	LUNS 29/09/2025	MARTES 30/09/2025	MÉRCORES 01/10/2025	XOVES 02/10/2025	VENRES 03/10/2025
			ENSALADILLA CON OVO RELADO	FABAS ESTUFADAS	ENSALADA TROPICAL
			LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS	FIDEUA DE PEIXE	TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ
			PATACAS GUIADAS		
			FROITA	FROITA	IOGUR
Semana 2	06/10/2025	07/10/2025	08/10/2025	09/10/2025	10/10/2025
	XUDIAS CON OVO RELADO	LENTELLAS A CASEIRA	SOPA DE VERDURAS (con piñóns)	CREMA VEXETAL	CODIÑOS CON TOMATE
	RAGOUT DE PORCO CON PATACAS	FILETE DE PESCADA A ROMANA	TORTILLA DE PATACA	POLO STROGONOFF	GARAVANZOS CON BACALLAO
		ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	TOMATE NATURAL	ARROZ BRANCO	
	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
Semana 3	13/10/2025	14/10/2025	15/10/2025	16/10/2025	17/10/2025
	CREMA DE CABACIÑA	ENSALADA COMPLETA	FABAS ESTUFADAS	SOPA DE CABELLIN	CREMA CAMPEIRA
	CALDERETA DE TENREIRA	POLO GUISADO CON PATACAS	PESCADA A GALEGA	ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE	XURELO O FORNO
	MACARRONS SALTEADOS		BROCOLI E CENORIA	ARROZ CON VERDURAS	LEITUGA E TOMATE
	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
Semana 4	20/10/2025	21/10/2025	22/10/2025	23/10/2025	24/10/2025
	CALDO GALEGO	GARAVANZOS CON ESPINACAS	CREMA DE CENORIA	CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL	LENTELLAS A CASEIRA
	PESCADA A MARIÑEIRA	TENREIRA ASADA	XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO	XARDA O FORNO	TORTILLA DE CABACIÑA
	ARROZ BRANCO	FIDEOS	PATACAS ASADAS	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E OLIVAS	TOMATE NATURAL
	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
Semana 5	27/10/2025	28/10/2025	29/10/2025	30/10/2025	31/10/2025
	CREMA DE BROCOLI E CENORIA	ARROZ A MILANESA	FABAS ESTUFADAS	CREMA DE CABAZA	
	ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS	PESCADA EN SALSA VERDE	LOMBO NATURAL ADUBADO EN SALSA	MILANESA	NON LECTIVO
		CHÍCHAROS CON CENORIAS	LEITUGA E TOMATE	PATACAS ASADAS	
	IOGUR	FROITA	FROITA	BISCOITO	



Símbola