



Menú escolar OUTUBRO 2026

Día	Data	Primeiro prato	Segundo prato	Sobremesa
Xoves	01	Ensaladilla caseira	Guiso de tenreira con vexetais	Plátano
Venres	02	Sopa paisana	Fideos con rape e mexillóns	Xeado
Luns	05	Ensalada mixta	Filete de pavo a prancha con arroz pilaw	Sandía
Martes	06	Crema de cabaciña e porro	Suprema de pescada con salteado de verduras	Mandarina
Mércores	07	Ensalada de quinoa con verduriñas e ovo duro	Raxo de polo con patacas	Kiwi e piña
Xoves	08	Potaxe de garavanzos con espinacas	Bacallau fresco con ensalada	Pera
Venres	09	Canelóns de verduras	Arroz con magro de porco e pementos	logur de fresa
Martes	13	Lentellas vexetais	Macarróns con atún	Mazá
Mércores	14	Sopa xuliana	Arroz con chipiróns e gambas	Melón
Xoves	15	Caldo de repolo	Tortilla de pataca con leituga e tomate	Melocotón e amorodos
Venres	16	Pizza caseira	Robaliza a prancha con xuliana de verduras salteadas	logur de plátano
Luns	19	Sopa de verduras con fideos	Milanesa de polo con leituga e tomate	Pera
Martes	20	Minestra de verduras con xamón	Arroz a mariñeira	Laranxa
Mércores	21	Crema de cabaza	Filete de lombo de porco a grella con pasta integral salteada	Macedonia
Xoves	22	Fabada	Peixe do día a romana con ensalada	Mazá
Venres	23	Empanada caseira de atún	Albóndegas con cenorias chícharos e arroz en branco	logur natural
Luns	26	Crema de verduras	Escalope de pavo a prancha con leituga e tomate	Melón
Martes	27	Ensalada de pasta	Merluza con patacas panadeira	Plátano
Mércores	28	Ensalada de arroz integral, millo, atún e cenoria	Guiso de tenreira e cogomelos	Pera
Xoves	29	Brocoli con salsa de tomate e ovo duro	Salmón ao forno con ensalada	Mandarina
Venres	30	Croquetas caseiras	Coditos con coello e verduriñas	Natillas

Nota. Recordar non utilizar ningún tipo de pementa na elaboración dos pratos.