MENÚ OUTUBRO (PROPOSTA DE CEA)

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
			1 Brócoli ou cabaciña Tortilla francesa Froita	2 Ensalada/tomate Pescada ao forno c/pataca cocida Froita
5 Crema de cabaza Tortilla de cabaciña Iogur natural	6 Brócoli/coliflor Polo ou pavo c/pataca Froita	7 Ensalada variada Xarda ao forno c/ arroz integral Froita	8 Brócoli e cenorias ao vapor Lentellas con verduras Froita	9 NON LECTIVO
12 FESTIVO	13 Crema de cabaciña e allo porro Tortilla francesa Froita	14 Ensalada de tomate Bacallau ao forno con cebola e pemento Froita	15 Verduras ao forno c/ovo Iogur natural	16 Ensalada variada Hummus de garavanzos c/ cenoria e pan integral Froita
19 Pementos asados e cabaciña Tortilla francesa Froita	20 Ensalada Pescada c/ pataca Froita	21 Crema de cabaciña Tortilla francesa Froita	22 Ensalada variada Salmón/sardiñas c/pataca Iogur natural	23 Verduras salteadas c/ arroz integral Polo/pavo ao forno Froita
26 Ensalada Pescada ao forno c/pataca Froita	27 Crema de verduras Tortilla de espinacas Froita	28 Ensalada/tomate Xurelo ao forno c/pataca cocida Froita	29 Caldo de verduras Lentellas ou hummus Froita	30 Ensalada variada Pescada ao forno c/pataca ou arroz Froita

Firmado por EMMA ENRIQUEZ MERAYO - ***9589** el día 23/09/2026 con un certificado emitido por AC CAMERFIRMA FOR NATURAL PERSONS - 2016

CEIP PLURILINGÜE SAN MARCOS