



Servizo municipal
de madrugadores e
comedores escolares

MENU BASAL OUTUBRO

LUNS

29/09/2025



MARTES

30/09/2025

MÉRCORES

01/10/2025

SOPA DE VERDURAS CON
ESTRELIÑAS
ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS

FROITA

XOVES

02/10/2025

ENSALADA CON GARAVANZOS
TORTILLA DE PATACA
TOMATE
IOGUR

VENRES

03/10/2025

ESPAGUETIS A NAPOLITANA
PESCADA O FORNO
PATACA COCIDA
FROITA

06/10/2025



07/10/2025

CREMA DE PORROS
FILETE RUSO EN SALSA
CASTELLANA
XARDIÑEIRA (con pataca)
FROITA

08/10/2025

ENSALADA DE PASTA
FILETE DE PESCADA EN SALSA
VERDE
VERDURAS GUIADAS
IOGUR

09/10/2025

FABAS ESTUFADAS
POLO O CHILINDRON
PATACA PANADEIRA
FROITA

10/10/2025

ARROZ TRES DELICIAS
EMPANADA DE ATÚN
FROITA

13/10/2025

ENSALADA DE XUDIAS CON OVO
RELADO
POLO O ALLO
ARROZ BRANCO (arroz de comercio
xusto)
IOGUR

14/10/2025

SOPA DE PIÑONS
PESCADA A ROMANA
LEITUGA E MILLO
FROITA

15/10/2025

GARAVANZOS ESTUFADOS
TORTILLA DE CABACIÑA
LEITUGA, CEBOLA E CENORIA
FROITA

16/10/2025

CREMA DE CABAZA
GUIZO DE CARNE
FROITA

17/10/2025

ESPIRAIS GRATINADOS
XARDA EN SALSA DE LIMÓN
PATACA COCIDA
FROITA

20/10/2025

ENSALADA DE LEITUGA, PEMENTO
VERMELLO, PEMENTO VERDE,
GOULASH DE PAVO CON
MACARRONS
FROITA

21/10/2025

ENSALADILLA
XURELO GUIADO
ARROZ CON VERDURAS
IOGUR

22/10/2025

CHICHAROS CON XAMÓN
TORTILLA DE PATACA
LEITUGA, MILLO
FROITA

23/10/2025

TALLARINS CON CHAMPIÑONS
PESCADA EN SALSA DE TOMATE E
ALBAHACA
PATACA COCIDA
FROITA

24/10/2025

FABAS CON CHOURIZO
RAGOUT DE TENREIRA CON XUDIAS
GUIADAS
FROITA

27/10/2025

LENTELLAS CON VERDURAS
ABADEXO EN SALSA CEDEIRESA
PATACA COCIDA
IOGUR

28/10/2025

CREMA CAMPEIRA
BOLONESA VEXETAL CON
MACARRONS
FROITA

29/10/2025

SOPA DE CABELLIN
ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE
ARROZ
FRUTA

30/10/2025

CREMA DE CABAZA
TORTILLA DE PATACA
LEITUGA, MILLO E CENORIA
FROITA

31/10/2025

NON LECTIVO
DÍA DO ENSINO