

NOVEMBRO

SEN LACTOSA-
PROTEINA DO LEITE



LUNS 02/11/2020	MARTES 03/11/2020	MÉRCORES 04/11/2020	XOVES 05/11/2020	VENRES 06/11/2020
CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS	CREMA DE CENORIA	LENTELLAS VEXETAIS	XUDIAS REFOGADAS	FABAS CON CABAZA
LOMBO EN SALSA	ESTUFADO DE PAVO	PESCADA A GALEGA	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	XURELO EN SALSA VERDE
PURÉ DE PATACA	MACARRONS SALTEADOS	PATACA O VAPOR	LEITUGA E TOMATE	CHÍCHAROS E PATACAS
FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA
LUNS 09/11/2020	MARTES 10/11/2020	MÉRCORES 11/11/2020	XOVES 12/11/2020	VENRES 13/11/2020
SOPA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON VERDURAS	CREMA DE CENORIA E BROCOLI	ESPIRAIS O FORNO	COLIFLOR A GALEGA
TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ	FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA	ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS	SALMON EN SALSA	TORTILLA DE PATACA
	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS		VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS
IOGUR DE SOIA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA
LUNS 16/11/2020	MARTES 17/11/2020	MÉRCORES 18/11/2020	XOVES 19/11/2020	VENRES 20/11/2020
ENSALADA TROPICAL	SOPA VEXETAL	GARAVANZOS CON VERDURAS	MINESTRA SALTEADA	LENTELLAS A CASEIRA
LOMBO EN SALSA	GUIZO DE CARNE	PESCADA A MARIÑEIRA	POLO O CHILINDRON	FOGONEIRO EN SALSA DE CABAZA
MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL		PATACA O VAPOR	ARROZ BRANCO	LEITUGA, ESPARRAGOS E CENORIA
FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA
LUNS 23/11/2020	MARTES 24/11/2020	MÉRCORES 25/11/2020	XOVES 26/11/2020	VENRES 27/11/2020
CREMA DE CABAZA	FABAS VEXETAIS	XUDIAS CON TOMATE	MACARRONS CON CHAMPIÑONS	CREMA DE PORROS
TENREIRA GUISADA	FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA	XAMON ASADO EN SALSA	SALMON O FORNO	POLO O ALLO
FIDEOS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	ARROZ BRANCO	PISTO DE VERDURAS	ARROZ BRANCO
FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	IOGUR DE SOIA
LUNS 30/11/2020	MARTES 01/12/2020	MÉRCORES 02/12/2020	XOVES 03/12/2020	VENRES 04/12/2020
SOPA DO DIA				
GUIZO DE CARNE				
IOGUR DE SOIA				



Garante que estes menús foron
planificados segundo os principios
dietético-nutricionais establecidos pola
OMS (Organización Mundial da Saúde) en
alimentación escolar e van ser elaborados
con materias primas de 1ª calidade.