

NOVEMBRO

SIN FRUTOS SECOS


**ARUME**  
 COCINAMOS PARA TI

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


**ARUME**  
 COCINAMOS PARA TI

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.