

MENÚ: NOVEMBRO



LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VENRES	
1		2	1. Ensalada de grelos con pataca cocida. 2. Fideúa. 3. Froita.	3	1. Ensalada mixta: cenoria, ovo, millo, atún, remolacha 2. Salmón á prancha. 3. Iogur.	4	1. Crema de verduras. 2. Espaguetes con carne. 3. Froita	5	1. Boliños preñaos. 2. Merluza en salsa verde con pataca cocida. 3. Iogur.
8	1. Champiñóns gratinados con bechamel. 2. Guiso de luras. 3. Froita.	9	1. Sopa de fideos. 2. Milanesa con ensalada de leituga/tomate. 3. Froita.	10	1. Torradas de paté. 2. Costeliñas con p/f. 3. Froita.	11	1. Caldo galego. 2. Limanda con ensalada. 3. Iogur.	12	1. Potaxe de garabanzos. 2. Pavo á prancha con ensalada de tomate/leituga. 3. Froita
15	1. Cabala con tomate. 2. Macarróns con atún. 3. Froita.	16	1. Lentellas. 2. Peixe con ensalada. 3. Froita.	17	1. Sopa de fideos. 2. Polo asado con p/f 3. Froita.	18	1. Friame. 2. Paella mariñeira (chicharos, gambas, luras, pemento). 3. Iogur.	19	1. Prato combinado: Ovo cocido, xudía, pataca, sardiña e pavo. 2. Froita.
22	1. Ensalada de mexillóns, tomate, olivas. 2. Pizza bolognesa. 3. Froita.	23	1. Calamares á romana. 2. Macarróns guisados con carne. 3. Iogur.	24	1. Crema de cabaza. 2. Polvo á feira. 3. Nesquik	25	1. Roliños de polo, cenoria e pemento. 2. Albóndigas de peixe con arroz. 3. Froita.	26	1. Lentellas. 2. Tortilla de pataca. 3. Froita.
29	1. Sopa de fideos. 2. Carne estufada con patacas guisadas. 3. Froita.	30	1. Fabada (chourizo, pataca, cebola, cenoria). 2. Fletán con ensalada. 3. Iogur.						

ALÉRXENOS

1 GLUTÉ 2 CRUSTÁCEOS 3 OVO 4 PEIXE 5 CACAHUETES 6 SOJA 7 LÁCTEOS 8 FROITOS SECOS 9 APIO 10 MOSTAZA 11 SÉSAMO 12 SULFITOS 13 ALTRAMUZ 14 MOLUSCOS