



NOVEMBRO 2020

“Apetéceche un bo prato quente?”

Empeza un novo mes e agora si fará falta abrigarse! Con temperaturas máis baixas, aproveitaremos a oportunidade para cocinar caldos e cremas de verduras moi quentes

O tempo para a colleita e a vendima acabou e agora seméntase. Esquecido xa o verán, a natureza entra nun período de fantasía. É hora de cogomelos, castañas e batatas! Os figos e as granadas tamén son abundantes e as mandarinas acompañarán as nosas sobremesas a miúdo.

A partir de novembro, a cheminea acéndese, caen as follas secas, as árbores íspense e o sol perde a súa forza.

Faise de noite máis temperán, por tanto, coa familia aproveitaremos para estar e a uns xogos de mesa poderemos xogar.

Luns 2 FESTIVO	Martes 3 Potaxe de garavanzos e verduras Tortilla de gambas e champiñóns con ensalada (tomate, cebola e olivas) Froita do tempo	Mércores 4 Minestra de verduras con ovo cocido Salmón ao forno con arroz e verduras salteadas logur natural	Xoves 5 (* Espaguetis sen gluten con salsa de tomate Pavo ao forno con ensalada (leituga, mazá e millo) Froita do tempo	Venres 6 Xudías verdes con xamón Bacallau guisado con patacas e chícharos Froita do tempo
Luns 9 Crema de verduras (cenoria e allo porro) (* Pito ao forno con patacas, pementos e tomate Froita do tempo	Martes 10 Estofado de fabas con verduras e arroz Revolto de ovos e bacallau Froita do tempo	Mércores 11 Coliflor en ajada Pescada en salsa verde (allo, cebola e perexil) con patacas cocidas logur natural	Xoves 12 (* Crema de chícharos (sen picatostes) Coello ao forno con arroz e verduras Froita do tempo	Venres 13 Brócoli con ajada Arroz con tenreira e verduras Froita do tempo
Luns 16 Crema de verduras (cabaciña e cabaza) (* Pescada ao forno con patacas cocidas e ensalada de tomate Froita do tempo	Martes 17 (* Tosta sen gluten de sardiñas con tomate natural Grellos, ovo cocido, patacas e chourizo Froita do tempo	Mércores 18 Caldo de repolo (repolo, pataca, fabas e caldo de pito) Lombo de porco ao forno con arroz e pementos logur natural	Xoves 19 (* Sopa de peixe con pasta sen gluten Ovos escalfados con pisto de verduras e patacas Froita do tempo	Venres 20 Chícharos con xamón (* Pito á prancha con verduras Froita do tempo
Luns 23 (* Ensalada de pasta sen gluten (tomate, cenoria, xamón e queixo) Pito asado con puré de patacas e ensalada (leituga, cenoria e millo) Froita do tempo	Martes 24 (* Espinacas con bechamel sen gluten gratinada Guiso de luras con arroz Froita do tempo	Mércores 25 Lentellas con verduras e arroz Tortilla paisana (cebola e pemento) con ensalada (leituga, tomate e cebola) logur natural	Xoves 26 (* Sopa de fideos sen gluten Cocido (pito, carne, chourizo, pataca, verdura e garavanzos) Froita do tempo	Venres 27 Crema de cenoria (* Pescado azul á prancha con espaguetis sen gluten ao allo Froita do tempo
Luns 30 Brócoli con ajada Arroz con tenreira e verduras Froita do tempo	SEN GLUTEN			

