

MENU CEIP CASAS NOVEMBRO 2.019

LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VENRES		
4-nov	Suxerencias de Cea	5-nov	Suxerencia de Cea	6-nov	Suxerencia de Cea	7-nov	Suxerencia de cea	8-nov	Suxerencia de Cea	
2ª Semana	COLIFLOR CON CENORIA AO VAPOR CON ALLADA E TIRAS DE LOMBO ADOBADO E OVO COCIDO	ENSALADA DE TOMATE E CENORIA RELADA CON OLIVAS	ENSALADA TROPICAL CON PIÑA E PAUS DE CANGREXO (LEITUGA, TOMATE, PIÑA DE BOTE ,PAUS DE CANGREXO..ETC)	BRÓCOLI AO VAPOR CON PATACAS	ENSALADA VARIADA CON XARDA	ARROZ CON DADOS DE TOMATE	CALDO GALEGO DE NABIZA O GRELO CON FABAS	SETAS CON XAMÓN	PUCHEIRO DE GARAVANZOS CON ESPINACAS E OVO COCIDO	PATACAS AO POBRE
	ARROZ TRES DELICIAS (CHICHARO, XUDIA VERDE, CENORIA, MILLO DOCE, GAMBA E PAU DE CANGREXO)	PATACA CON MELVA E SALSA DE TOMATE LIXEIRA	TALLARINS CON ALBÓNDEGAS EN SALSA DE TOMATE	POLO	GUISO DE PEIXE	REVOLTO DE OVO, CHÍCHAROS E XAMÓN	COSTELA ASADA CON ENSALADA	BERTORELLA CON ARROZ	SALMÓN AO FORNO EN BASE DE TOROS DE CABACÍN, GORNICIÓN ENSALADA	TORTILLA FRANCESA CON QUEIXO E CABACÍN
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
11-nov	Suxerencias de Cea	12-nov	Suxerencias de	13-nov	Suxerencias de Cea	14-nov	Suxerencias de Cea	15-nov	Suxerencias de Cea	
3ª Semana	ENSALADA CON XOUBAS	CREMA DE CENORIA	SOPA DE XUDÍAS E FIDEOS	ENSALADA DE LEITUGA, NOCES E AGUACATE	ENSALADA VARIADA CON DADOS DE QUEIXOS DA ZONA	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS	SOPA DE PEIXE E ARROZ OU CALDEIRADA DE PATACA, CHICHARO, CENORIA, PEIXE E MARISCO	GRELLADA DE VERDURAS	BRÓCOLI COCIDO E POSTO NA BANDEXA DE FORNO SOBRE SALSA DE TOMATE ESTILO CASERO E GRATINADO POR RIBA CON QUEIXO RELADO	TOROS DE TOMATE
	CARNE DE TENREIRA GUISADA POR RIBA DE PASTA COCIDA OU ARROZ EN BRANCO	TORTILLA PAISANA	PEIXE BRANCO EN SALSA VERDE CON CHÍCHAROS	LOMBO CON PATACA	FABADA ASTURIANA COMPLETA	OVOS RECHEOS DE SALMÓN	BACALLAU REBOZADO E FRITO, ENSALADA	LOMBO CON PATACA	PEITUGA DE POLO Á PRANCHA CON GORNICIÓN DE PATACA COCIDA	ARROZ Á CUBANA CON OVO COCIDO
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
18-nov	Suxerencias de Cea	19-nov	Suxerencias de	20-nov	Suxerencias de Cea	21-nov	Suxerencias de Cea	22-nov	Suxerencias de Cea	
4ª Semana	ENSALADA CON OVO	ENSALADA DE LEITUGA E AGUACATE	CREMA DE CENORIA	ESCALIBADA E BONIATO ASADO	CALDO DE REPOLO CON FABAS	ENSALADA DE BROTES VERDES	ENSALADA DE ARROZ E ATÚN (CENORIA, TOMATE, ARROZ, OVO E ATÚN)	CREMA DE VERDURAS	FIDEOS E GARAVANZOS (CABACÍN, PORRO, CENORIA, ALLO, FIDEO, GARAVANZO, ACEITE DE OLIVA, SAL, PEMENTA E COMINO EN POLVO)	COGUMELOS CON XAMÓN
	PASTA CON BOLOÑESA DE PAVO	DORADA CON PATACA COCIDA	PEIXE EN SALSA CON MACEDONIA DE VERDURAS	TORTILLA FRANCESA DE XAMÓN COCIDO E QUEIXO	TORTILLA DE PATACA ,GORNICIÓN ENSALADA	LURAS CON ARROZ	CHULETA DE PORCO Á XARDINEIRA CON PATACA AO VAPOR	REVOLTO DE OVO CON PASTA	PEIXE CON ENSALADA	MEXILLÓNS CON PATACA COCIDA
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA
25-nov	Suxerencias de Cea	26-nov	Suxerencias de	27-nov	Suxerencias de Cea	28-nov	Suxerencias de Cea	29-nov	Suxerencias de Cea	
5ª Semana	ENSALADA DE LEITUGA OU CANÓNICOS CON SURIMI, TOMATE, CENORIA E CEBOLA E ALGUNHA FABA BRANCA COCIDA	ENSALADA DE TOMATE CON QUEIXO E OUREGO	ENSALADA CAPRESE (TOMATE, QUEIXO, OLIVAS, ALLO, OUREGO E ACEITE DE OLIVA ..ETC)	TIMBAL DE TOMATE CON AGUACATE	PASTA EN SALSA DE CHAMPIÑÓNS	ENSALADA DE ESCAROLA	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, CEBOLA, OVO, ATÚN E MILLO DOCE	ENSALADA DE TOMATE, ESPÁRRAGOS E CENORIA RELADA	CREMA DE CABAZA E COLIFLOR (CABAZA, COLIFLOR, CEBOLA, APIO EN RAMA, SAL E ACEITE DE OLIVA)	CANELÓNS DE VERDURAS
	ARROZ Á MILANESA CON CARNE	PASTEL DE VERDURAS	PAVO AO PROVENZAL, CON PATACA (CEBOLA, PORRO, ALLO, CENORIA, PEMENTO VERDE, TOMATE TRITURADO, PEMENTÓN, CHAMPIÑÓNS, VIÑO BRANCO, LOUREIRO, CALDO DE VERDURAS)	ZORZA DE POLO CON TRIGO SARRACENO	LIRIO OU FOGONEIRO REBOZADO CON GORNICIÓN DE BRÓCOLI	GUISO DE MELVA CON PATACA	GUISO DE PEIXE E LURAS CON PATACA	OVOS ESTRELADOS CON CHÍCHAROS E SALSA DE TOMATE	COSTELA ASADA CON PATACA COCIDA	PEIXE AO FORNO
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA