

MENÚ ESCOLAR - NOVEMBRO 2023

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
		- 1 - FESTIVO	- 2 - Plumas con tomate. Bacallau en salsa con pataca cocida. Mazá	- 3 - Lentellas con arroz, pemento, cenoria... Peituga de polo con ensalada. Plátano
- 6 - Sopa de letras Hamburguesa con salsa de tomate e patacas fritas. Froita	- 7 - Crema de cabaza (cenoria, porro, pataca...). Filete de abadexo con ensalada de leituga e tomate. Froita	- 8 - Espaguetes con tomate. Raxo de porco con pementos e arroz. logur natural.	- 9 - Coliflor e ovo cocido. Pescada en salsa verde con pataca cocida. Froita	- 10 - Paella (arroz, chipiróns, mexillóns, chícharos...). Zorza con pataca cocida. Froita
- 13 - Sopa de fideos Albóndegas de carne picada en salsa de tomate con arroz integral. Froita	- 14 - Fabada con verduras. Filete de linguado con ensalada. Froita	- 15 - Brócoli con allada. Polo asado en salsa (cebola, pemento e porro) con pataca cocida. logur natural.	- 16 - Macarróns con tomate. Rabas de calamar con ensalada. Froita	- 17 - Puré de cenorias Peituga de pavo con pataca cocida. Froita
- 20 - Sopa de cocido Filete de porco con arroz. Froita	- 21 - Crema de cabaciña (porro, cenoria, pataca...). Filete de carioca con ensalada. Froita	- 22 - Fideuá con tomate. Solombo de porco asado en salsa (porro, pementos e cebola) con arroz integral. Natillas	- 23 - Ensalada mixta (leituga, tomate, cabala, pavo, palitos de cangrexo e olivas). Tortilla de patacas e ovo. Froita	- 24 - Milfollas de atún Churrasco de porco con patacas e ensalada Froita
- 27 - Sopa de estrelas Filete de lombo de porco con patacas fritas. Froita	- 28 - Puré de calabacín Migas rebozadas con ensalada de leituga e tomate. Froita	- 29 - Xudías con pataca e ovo cocido Peituga de polo con ensalada Froita	- 30 - Pasta con allo, gambas e champiñón Chipiróns en salsa con arroz Froita	- 1 - Arroz 3 delicias (ovo, chícharos e cenoria) Pizza (xamón e queixo) Froita