

# MENÚ ESCOLAR NOVIEMBRE 2024



Gregorio SANZ  
Avda. de Luarca s/n  
27700 - RIBADEO (Lugo)

## NON LECTIVO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
	Crema de cabaza	Fabas estofadas con verduras	Macarróns con salsa de tomate caseira	Brócoli ao gratén
	Polo ao forno con pataca e verduras	Pescada á romana con ensalada de leituga	Costela ao forno con ensalada de leituga	Paella de marisco
	logur natural		logur natural	
		Froita fresca		Froita fresca
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
Menestra de verduras con chourizo	Ensalada mixta de leituga, tomate, cebola, ovo e queixo	Lentellas estofadas con verduras	Ensalada de pasta con tomate, cenoura, queixo, atún e maionesa	Sopa de cocido
		Pizza caseira con tomate, queixo e xamón cocido		
Guiso de tenreira con verduras e pataca	Marmitako de salmón		Bacallau ao forno con pataca panadeira	Raxo de pavo con ensalada de tomate
Froita fresca		Froita fresca		
	logur natural		logur ecolóxico	Froita fresca
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
Espaguetis con pisto de verduras	Ensaladiña rusa	Chícharos con xamón	Crema de verduras de tempada	Empanada de bonito
			Arroz con costela	
Solombo de porco á prancha con ensalada de leituga	Guiso de rape	Tortilla española con ensalada de tomate	Froita fresca	Caldo galego
logur natural	Froita fresca	logur natural		logur bebible
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
Xudías verdes salteadas con ovo e allada	Ensalada de tomate, queixo fresco e noces	Ensalada mixta de leituga, tomate, cebola, cenoura, remolacha e xarda	Sopa de fideos	Garavanzos estufados con verduras
Polo ao aliño con arroz branco	Salmón á prancha con puré de pataca	Lasaña caseira de carne e verduras	Pescada en salsa verde con chícharos e pataca	Pastelón caseiro de pavo e queixo
logur natural	Froita fresca	Froita fresca	logur natural	Macedonia de froitas frescas

\*As elaboracións con froitos secos serviranse exentas destes a nenos/as menores de 5 anos

Menús elaborados por Olga Yanes Marqués, dietista-nutricionista col nº GA00113