



NOVEMBRO DE 2021

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
1	2	3	4	5
NON LECTIVO	1º .Lentellas con verduras 2º.Pizza caseira FROITA DE TEMPADA	1º. 1. Feixóns verdes con salsa de tomate natural 2º.Peixe fresco frito con patacas IOGUR ECOLÓXICO	1º. Crema de cenoria e espinacas 2º. Espaguetti á boloñesa FROITA DE TEMPADA	1º. Caldo de nabizas 2º. Peixe fresco ao forno con arroz e ensalada FROITA DE TEMPADA
8	9	10	11	12
1º. Minestra de verduras frescas 2º. Macarróns con pavo FROITA DE TEMPADA	1º .Crema de chícharos con picatostes 2º. Lasaña de atún con espinacas FROITA DE TEMPADA	1.º Potaxe de garavanzos 2º.Peixe fresco ao forno con arroz e ensalada IOGUR ECOLÓXICO	1º.Pisto de verduras con salsa de tomate natural 2º. Tenreira asada con patacas FROITA DE TEMPADA	1º. Brócoli con allada 2º. Paella mariñeira FROITA DE TEMPADA
15	16	17	18	19
1º. Crema de cabaciña 2º. Espaguetti á boloñesa FROITA DE TEMPADA	1º. Sopa de peixe e verduras 2º. Tortilla de pataca e ensalada FROITA DE TEMPADA	1º. Coliflor gratinada 2º. Marmitako de salmón FROITA DE TEMPADA	1º. Feixóns verdes con champiñóns 2º. Guiso de pavo con ensalada FROITA DE TEMPADA	1º. Fabada 2º. Peixe fresco ao forno con verduras IOGUR ECOLÓXICO
22	23	24	25	26
1.Acelgas con cenorias e allada 2. Fideos con polo FROITA DE TEMPADA	1º. Crema de marisco e verduras 2º. Mousaka QUEIXO CON MARMELO	1º .Lentellas 2º. Peixe fresco frito con ensalada FROITA DE TEMPADA	1º. Brócoli con xamón 2º.Ovos con arroz e salsa de tomate natural FROITA DE TEMPADA	1º. Caldo de repolo 2º. Guiso de peixe con verduras FROITA DE TEMPADA
29	30	27	28	29
1º. Crema de allos porros con picatostes 2º. Tallarins con pavo FROITA DE TEMPADA	1. Sopa de fideos 2º. Cocido FROITA DE TEMPADA			

Lembramos que esta previsión pode estar suxeita a modificacións porque desde o comedor escolar estamos a promover o consumo diario de verduras de tempada, ecolóxicas (dentro do posible) e de proximidade para favorecer a economía local e o desenvolvemento rural e sobre todo fomentar hábitos saudables para coidar a saúde do noso alumnado.