



NOVEMBRO

● 4 5 6 7 8 9 10
 ● 11 12 13 14 15 16 17
 ● 18 19 20 21 22 23 24
 ● 25 26 27 28 29 30 1

DECEMBRO

● 2 3 4 5 6 7 8
 ● 9 10 11 12 13 14 15
 ● 16 17 18 19 20 21 22
 ● 23 24 25 26 27 28 29
 ● 30 31 1 2 3 4 5

ENSALADA: Pode utilizar un só tipo de folia ou unha mestura de leituga, canónigos, rúcula, escarola, espinaca, lombarda ou repolo.

FROITA DE TEMPADA (como sobremesa e ensaladas): mazá, melón, pera, sandía, plátano ou uvas. Priorizárase o produto que esté en mellor punto de maduración.

CALDO GALEGO: Escollerase en función a dispoñibilidade verza, grelo ou repolo.

CEIP LAVERDE RUIZ

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<ul style="list-style-type: none"> Lentellas con verduras Risotto de Outeiro (7) Froita, pan (2) e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de outono con froita (5) Tortilla de pataca (8) Froita, pan (2) e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de cabaza Guiso de pescada con patacas (9) logur natural (7), pan (2) e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta con salsa e queixo (2,7) Albóndigas en salsa (5,8) Froita, pan (2) e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Repolo con patacas e allada Polo guisado Froita, pan (2) e auga
<ul style="list-style-type: none"> Pasta con salsa de verduras (2) Revolto de champiñóns e gambas (3,8) Froita, pan (2) e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de allo porro (7) Peituga de pavo á prancha con arroz 3 verduras Froita, pan (2) e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Caldo galego Peixe branco en salsa e cachelos (9) Froita, pan (2) e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada arco da bella Nutricoles (5) Potaxe de fabas con cabaza logur grego con plátano (7), pan (2) e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Brócoli con allada Pasta con bonito e salsa (2,9) Froita, pan (2) e auga
<ul style="list-style-type: none"> Brócoli con queixo gratinado (7) Pasta con boloñesa Nutricoles (2,10) Froita, pan (2) e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada con olivas (5) Tortilla de pataca (8) Froita, pan (2) e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de fideos con verduras (2) Peixe branco cocido con cachelos (9) Froita, pan (2) e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Xudías con allada Paella con polo Froita, pan (2) e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de cabaza e boniato Marmitako de bonito con patacas (9) logur natural (7), pan (2) e auga
<ul style="list-style-type: none"> Ensalada completa (5,7) Guiso de tenreira con pasta (2) Froita, pan (2) e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de cenoria Ovos recheos (8,9) con ensalada de leituga (5) Froita, pan (2) e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Brócoli con xamón e allada(5) Pescada en salsa verde con cachelos (4,9) logur grego con macedonia (7), pan (2) e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Potaxe de garavanzos con espinacas Pizza Laverde (2,7) Froita, pan (2) e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de naranxa (5,7) Polo con patacas ao forno Froita, pan (2) e auga
<ul style="list-style-type: none"> Salteado de brócoli con cabaza Raxo de pavo con arroz Froita, pan (2) e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de fideos (2) Xudías con pataca, ovo e allada (8) Froita, pan (2) e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verduras Peixe cocido con cachelos, coliflor e maionese (8,9) logur natural (7), pan (2) e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada verde con froita de tempada (5) Lasaña de Outeiro (2,10) Froita, pan (2) e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Caldo galego Guiso de luras con patacas (4) Froita, pan (2) e auga

ALÉRXENOS DE DECLARACIÓN OBRIGATORIA (Reglamento (UE) nº 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo de 25 de octubre de 2011): 1. Cacahuets, 2. Glute, 3. Crustáceos, 4. Moluscos, 5. Sulfitos, 6. Froitos de cáscara, 7. Leite ou derivados, 8. Ovo, 9. Peixe, 10. Soia, 11. Apio, 12. Sésamo, 13. Mostaza e 14. Altramucos.

Menú supervisado Natalia Hospido Dietista Nutricionista, Col Nº GA00110.