



# CONCELLO DE LUGO

## NOVEMBRO 2023

LUNS

30/10/2023

MARTES

31/10/2023

MÉRCORES

01/11/2023

XOVES

02/11/2023

VENRES

03/11/2023

Semana 1

GARAVANZOS CON ESPINACAS

TALLARINS SALTEADOS CON CHAMPIÑONS

FESTIVO

TORTILLA DE CABACIÑA

PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA

TOMATE NATURAL

BRECOL E CENORIA

FROITA

IOGUR

06/11/2023

07/11/2023

08/11/2023

09/11/2023

10/11/2023

Semana 2

POTAXE DE LENTELLAS

CREMA DE CENORIA

GARAVANZOS CON CHOURIZO

CALDO DE GRELOS

SOPA MARAVILLA CON CABAZA

PESCADA A MARIÑEIRA

MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

PUCHERO DE POLO CON PATACAS

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

XURELO EN SALSA DE LIMON

PATACAS O VAPOR

ARROZ

CHÍCHAROS (con patacas)

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

13/11/2023

14/11/2023

15/11/2023

16/11/2023

17/11/2023

Semana 3

FABAS ESTUFADAS



CREMA DE CABAZA

SOPA DE ESTRELIÑAS

BRECOL A CASEIRA

SAN PEDRO AL HORNO

MINESTRA SALTEADA CON XAMÓN

ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE

PESCADA A ROMANA

TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

POLO AS FINAS HERBAS CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

ARROZ

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

20/11/2023

21/11/2023

22/11/2023

23/11/2023

24/11/2023

Semana 4

SOPA DE CABELLIN

FABAS VEXETAIS

CREMA DE VERDURAS

ENSALADILLA CON OVO RELADO

LENTELLAS A CASEIRA

POLO O ALLO

TORTILLA DE PATACA

GUIZO DE LURAS CON ARROZ

MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

RABAS

XARDIÑEIRA DE VERDURAS

LEITUGA E TOMATE

FROITA

IOGUR

LEITUGA E MILLO

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

27/11/2023

28/11/2023

29/11/2023

30/11/2023

01/12/2023

Semana 5

CHÍCHAROS CON XAMÓN  
TAQUIÑO DE POLO GUISADO CON MACARRONS

GARAVANZOS ESTUFADOS  
BACALLAO GUISADO CON PATACAS

SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS  
LOMBO NATURAL ADUBADO EN SALSA  
PATACAS ESTUFADAS

XUDIAS VERDES CON ALLADA E PATACAS  
PESCADA EN SALSA DE PORROS  
ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA