



CONCELLO LUGO

NOVEMBRO 2022

LUNS

31/10/2022

MARTES

01/11/2022

MÉRCORES

02/11/2022

XOVES

03/11/2022

VENRES

04/11/2022

Semana 1

SOPA DE FIDEOS

LENTELLAS CON CHOURIZO

CREMA DE CENORIA

FESTIVO

TORTILLA DE PATACA

REDONDO DE PESCADA EN SALSA VERDE

POLO O ALLO

ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE

ARROZ

CODIÑOS SALTEADOS

FROITA

IOGUR

FROITA

07/11/2022

08/11/2022

09/11/2022

10/11/2022

11/11/2022

POTAXE DE LENTELLAS

SOPA DE ESTRELIÑAS

XUDIAS CON ALLADA

CALDO VEXETAL

CREMA DE CABAZA

FIETE DE PESCADA A MARIÑEIRA

POLO O CHILINDRON

XURELO EN SALSA DE LIMON

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS E CENORIAS

PATACAS O VAPOR

VERDURIÑAS (con patacas)

ESPAGUETIS SALTEADOS

ARROZ

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Semana 2

14/11/2022

15/11/2022

16/11/2022

17/11/2022

18/11/2022

GARAVANZOS ESTUFADOS

ESPIRAIS O FORNO

SOPA DE VERDURAS

FABADA

CREMA DE CABACIÑA

LOMBO ADUBADO O FORNO

MEDALLON DE SALMON O FORNO

TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ

TORTILLA DE ATÚN

PUCHERO DE POLO CON PATACAS

VERDURAS

PATACAS O VAPOR

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

IOGUR

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR

Semana 3

21/11/2022

22/11/2022

23/11/2022

24/11/2022

25/11/2022

CREMA DE VERDURAS

MINESTRA SALTEADA

LENTELLAS CON VERDURAS

SOPA DE PIÑONS

XUDIAS CON CHOURIZO

ARROZ CON BACALLAO

CALDERETA DE TENREIRA CON FIDEOS

PESCADA O FORNO

ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS E CHÍCHAROS

MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

Semana 4

28/11/2022

29/11/2022

30/11/2022

01/12/2022

02/12/2022

CREMA DE CENORIA

POTAXE DE GARAVANZOS

SOPA DE FIDEOS

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

CALAMARES ENCEBOLADOS CON ARROZ

ALBONDEGAS EN SALSA

PATACAS GUIADAS

PURE DE PATACA

IOGUR

FROITA

IOGUR

Semana 5

Alimentación Saludable Gallega garante que estos menús fueron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade