



## MENÚ ESCOLAR CEIP RIORTORTO

(NOVEMBRO)

		1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
<b>PRIMEIRA SEMANA</b>	<b>MÉRCORES, 1</b>	FESTIVO		
	<b>XOVES, 2</b>	COLIFLOR CON ALLADA	POLO AO FORNO CON ENSALADA	FROITA DO TEMPO
	<b>VENRES, 3</b>	ARROZ TRES DELICIAS	BACALLAU EN SALSA CON PATACA PANADEIRA	FROITA DO TEMPO
<b>SEGUNDA SEMANA</b>		1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
	<b>LUNS, 6</b>	SOPA DE FIDEOS	LOMO AO FORNO CON ARROZ	FROITA DO TEMPO
	<b>MARTES, 7</b>	BRÓCOLI COM XAMÓN	PESCADA Á ROMANA CON ENSALADA	LÁCTEO
	<b>MÉRCORES, 8</b>	PURÉ DE CALABACÍN	ZANCOS DE PAVO AO FORNO CON ENSALADA	FROITA DO TEMPO
	<b>XOVES, 9</b>	FABADA	ESPAGUETES CON ATÚN	LÁCTEO
	<b>VENRES, 10</b>	ENSALADA DE COUS-COUS	BACALLAU EN SALSA CON PATACAS	FROITA DO TEMPO
<b>TERCEIRA SEMANA</b>		1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
	<b>LUNS, 13</b>	PURÉ DE CABAZA	LASAÑA DE CARNE CASEIRA	FROITA DO TEMPO
	<b>MARTES, 14</b>	FIDEUÁ DE FROITOS DO MAR	CARRILLADA EN SALSA CON VERDURAS	LÁCTEO
	<b>MÉRCORES, 15</b>	GUISANTES CON XAMÓN	HAMBURGUESA CON ENSALADA	FROITA DO TEMPO
	<b>XOVES, 16</b>	LENTELLAS	PESCADA EN SALSA ARROZ	LÁCTEO
	<b>VENRES, 17</b>	CALDO GALEGO	TENREIRA ESTUFADA CON PATACAS	FROITA DO TEMPO
<b>CUARTA SEMANA</b>		1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
	<b>LUNS, 20</b>	PURÉ DE VERDURAS	RAXO CON PATACAS COCIDAS	FROITA DO TEMPO
	<b>MARTES, 21</b>	SOPA DE PESCADO	MILANESA DE PORCO CON ENSALADA	LÁCTEO
	<b>MÉRCORES, 22</b>	XUDÍAS CON TOMATE	BACALLAU EN SALSA CON ARROZ	FROITA DO TEMPO
	<b>XOVES, 23</b>	CREMA DE CENORIA	TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA	LÁCTEO
<b>VENRES, 24</b>	POTAXE DE GARAVANZOS	COSTELA ESTUFADA CON VERDURAS	FROITA DO TEMPO	
<b>QUINTA SEMANA</b>		1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
	<b>LUNS, 27</b>	BRÓCOLI CON XAMÓN	PAELLA MIXTA	FROITA DO TEMPO
	<b>MARTES, 28</b>	OVOS RECHEOS	PINCHO MORUNO CON ENSALADA	LÁCTEO
	<b>MÉRCORES, 29</b>	SOPA DE FIDEOS	PIZZA CASEIRA DE XAMÓN E QUEIXO	FROITA DO TEMPO
<b>XOVES, 30</b>	GUIISO DE TENREIRA	PESCADA EN SALSA CON ARROZ	TARTA DA AVOA	

✚ Os menús correspondentes a este mes están supeditados a posibles cambios puntuais ou imprevistos que podan acontecer.

✚ **FROITA DO TEMPO:** mazá, plátano, pera, mandarina, kiwi, uvas, caqui, macedonia, batidos de froita..

✚ **.LÁCTEO:** iogur natural e de sabores, flan, natillas...

