



MENÚ ESCOLAR CEIP RIORTORTO)

(NOVEMBRO)

		1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
PRIMEIRA SEMANA	LUNS, 4	GUISANTES COM XAMÓN	FIDEUÁ DE FROITOS DO MAR	FROITA DO TEMPO
	MARTES, 5	LENTELLAS VEXETAIS	PESCADA Á ROMANA CON ENSALADA	LÁCTEO
	MÉRCORES, 6	ENSALADA DE SARDIÑAS	ALBÓNDIGAS CON ARROZ	FROITA DO TEMPO
	XOVES, 7	CREMA DE VERDURAS	COSTELA ESTUFADA CON PATACAS	LÁCTEO
	VENRES, 8	BRÓCOLI CON ALLADA E OVO COCIDO	ZORZA CON CACHELOS	CASTAÑAS
	SEGUNDA SEMANA		1º PRATO	2º PRATO
LUNS, 11		ENSALADA MIXTA	PINCHO MORUNO CON PATACA COCIDA	FROITA DO TEMPO
MARTES, 12		MARMITAKO	PIZZA CASEIRA DE XAMÓN E QUEIXO	LÁCTEO
MÉRCORES, 13		SOPA DE ESTRELIÑAS	MILANESA DE POLO CON VERDURAS	FROITA DO TEMPO
XOVES, 14		COLIFLOR CON ALLADA E BACON	BACALLAU EN SALSA CON PATACA PANADEIRA	TARTA DA AVOA
VENRES, 15		CREMA DE CABAZA	ARROZ CON POLO	FROITA DO TEMPO
TERCEIRA SEMANA		1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
	LUNS, 18	ENSALADILLA	LASAÑA DE CARNE E ESPINACAS	FROITA DO TEMPO
	MARTES, 19	CREMA DE CALABACÍN	PESCADA Á GALEGA CON PATACAS	LÁCTEO
	MÉRCORES, 20	ENSALADA DE ARROZ	HAMBURGUESAS CON TOMATE	FROITA DO TEMPO
	XOVES, 21	POTAXE DE GARAVANZOS	LIRIOS CON ENSALADA	LÁCTEO
	VENRES, 22	CALDO DE REPOLO	COSTELA CON PATACAS	FROITA DO TEMPO
CUARTA SEMANA		1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
	LUNS, 25	CREMA DE CENORIA	ARROZ NEGRO DE CHIPIRÓNS	FROITA DO TEMPO
	MARTES, 26	REVOLTO DE VERDURAS	LOMO AO FORNO CON ENSALADA	LÁCTEO
	MÉRCORES, 27	XUDÍAS CON XAMÓN	BACALLAU EN SALSA CON ARROZ	FROITA DO TEMPO
	XOVES, 28	FABADA	TORTILLA FRANCESA DE QUEIXO CON ENSALADA	LÁCTEO
	VENRES, 29	GUISO DE POLBO	PASTA Á BOLOÑESA	FROITA DO TEMPO

✚ 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, melón, uvas...

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

