

# SEN LACTOSA-PROTEINA DO LEITE

## NOVEMBRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30/10/2023	31/10/2023	01/11/2023	02/11/2023	03/11/2023
		FESTIVO	GARAVANZOS CON ESPINACAS TORTILLA DE CABACIÑA TOMATE NATURAL FROITA	MACARRONS INTEGRAIS CON VERDURAS PESCADA EN SALSA VERDE CHÍCHAROS FROITA
06/11/2023	07/11/2023	08/11/2023	09/11/2023	10/11/2023
FABAS VEXETAIS XURELO EN SALSA DE LIMÓN PATACAS O ROMERO FROITA	MINESTRA CON OVO POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS ARROZ INTEGRAL FROITA	CREMA DE CABAZA GARAVANZOS CON VERDURAS E CODIÑOS FROITA	SOPA DE ESTRELIÑAS GALLO SAN PEDRO O FORNO ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS IOGUR DE SOIA	BROCOLI A CASEIRA TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS FROITA
13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023
CODIÑOS A NAPOLITANA POLO O ALLO XARDIÑEIRA IOGUR DE SOIA	GARAVANZOS CON ACELGAS E CENORIAS TORTILLA DE PATACA LEITUGA E TOMATE FROITA	CREMA DE CABACIÑA GUIZO DE CALAMARES CON ARROZ FROITA	COLIFLOR A GALEGA BOLOÑESA VEXETAL MACARRONS FROITA	LENTELLAS ESTUFADAS CON OVO XARDA A MARIÑEIRA BROCOLI CON CENORIA FROITA
20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023
CHÍCHAROS CON XAMON TAQUIÑO DE POLO GUISADO TALLARINS SALTEADOS FROITA	ENSALADA CON HUEVO GARAVANZOS GUISADOS CON FIDEOS E BACALLAO FROITA	CALDO VEXETAL LOMBO NATURAL ADUBADO EN SALSA PATACAS ESTUFADAS IOGUR DE SOIA	FABAS VEXETAIS XURELO O FORNO ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO FROITA	CREMA DE CABAZA E CABACIÑA ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS E PAVO FROITA
27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ LENTELLAS GUISADAS CON ARROZ FROITA	XUDIAS CON ALLADA E OVO COCIDO XARDA O FORNO FIDEOS IOGUR DE SOIA	CREMA CAMPEIRA RAGOUT DE PORCO CON PATACAS FROITA	GARAVANZOS CON ESPINACAS TORTILLA DE CABACIÑA TOMATE NATURAL FROITA	

Alimentación Saludable Gallega garante que estes menús foron 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.