


MENÚ XUNTA

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 PERA	MACARRONS INTEGRAIS CON VERDURAS FILETE DE PESCADA EN SALSA VERDE CHÍCHAROS KIWI
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>			Vaso de leite, pan con xamón serrano. Froita Verduras guisada con atún LÁCTEO	Vaso de leite, pan con aceite de oliva e queixo fresco. Froita Xudías con polo e patacas cocidas LÁCTEO
06/11/2023	07/11/2023	08/11/2023	09/11/2023	10/11/2023
FABAS ESTUFADAS XURELO EN SALSA DE LIMÓN ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E REMOLACHA CON PATACAS O ROMERO LARANXA	MINESTRA SALTEADA CON OVO RELADO POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS ARROZ INTEGRAL PERA	CREMA DE CABAZA GARAVANZOS CON VERDURAS E MACARRONS MANDARINA	SOPA DE ESTRELIÑAS SAN PEDRO O FORNO CON ALLO E PEREXIL ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS IOGUR NATURAL	BROCOLI A CASEIRA CON ALLO E PEMENTON TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS ESTUFADAS MAZA
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>				
Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e petuga de pavo. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, cereais con mel. Froita	Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita	Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural
<i>Arroz con trociños de tortilla francesa e ensalada de tomate LÁCTEO</i>	<i>Salmón a prancha con espinacas salteada con champiñons e piñons LÁCTEO</i>	<i>Arroz salteado con taquiños de bacallo e berenxena LÁCTEO</i>	<i>Ensalada de polo FROITA</i>	<i>Cabaciña rechea de atún con arroz basmati LÁCTEO</i>
13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023
CODIÑOS A NAPOLITANA POLO O ALLO XARDIÑEIRA DE VERDURAS CON PATACA COCIDA IOGUR NATURAL	 día mundial de la diabetes 14 de noviembre GARAVANZOS CON ACELGAS E CENORIA TORTILLA DE PATACA ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE MAZA	CREMA DE CABACIÑA GUISO DE LURAS CON ARROZ PERA	COLIFLOR CON ALLADA MACARRONS INTEGRAIS CON BOLOÑESA VEXETAL KIWI	LETELLAS A CASEIRA CON OVO XARDA A MARIÑEIRA BRECOL E CENORIA MANDARINA
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>				
Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita	Vaso de leite, bolachas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita	Vaso de leite, pan multicereais con queixo. Froita	Vaso de leite con cereais. Froita
<i>Pescada o forno con dados de cabaciña e cenoria FROITA</i>	<i>Minestra de verduras con taquiños de tenreira e patacas LÁCTEO</i>	<i>Cous cous de salmón e porro LÁCTEO</i>	<i>Salteado de lombo, con minestra de verduras e patacas LÁCTEO</i>	<i>Tortilla de berenxena con patacas o vapor LÁCTEO</i>
20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023
CHÍCHAROS CON XAMÓN PUCHERO DE POLO CON TALLARINS SALTEADOS PERA	ENSALADA MIXTA CON OVO GARAVANZOS GUISADOS CON FIDEOS E BACALLAO PLATANO	CALDO VEXETAL LOMBO NATURAL ADUBADO O FORNO PATACAS RISOLADAS IOGUR NATURAL	FABAS GUISADAS XURELO O FORNO ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA CON PATACAS ASADAS LARANXA	CREMA DE CABAZA E CABACIÑA ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS E PAVO MAZA
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>				
Vaso de leite con cereais de avena. Froita	Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita	Vaso de leite, biscoito caseiro e froita	Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa	Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural
<i>Lasaña de atún e espinacas LÁCTEO</i>	<i>Minestra de verduras con dados de tenreira e pataca LÁCTEO</i>	<i>Brocoli salteado con salmón e arroz integral FROITA</i>	<i>Ensalada de pasta con ovo FROITA</i>	<i>Xudías verdes con dados de lombo e arroz branco FROITA</i>
27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
CREMA DE COLIFLOR E MAZA LENTELLAS ESTUFADAS CON ARROZ LARANXA	XUDIAS CON ALLADA E OVO RELADO XARDA GUISADA FIDEOS IOGUR NATURAL	CREMA CAMPEIRA RAGOUT DE PORCO EN SALSA CON PATACAS GUISADAS MAZA	GARAVANZOS CON ESPINACAS TORTILLA DE CABACIÑA TOMATE NATURAL PERA	
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>				
Vaso de leite, cereais de avena e froita	Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita	Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamón serrano. Froita	
<i>Cous cous con pescada e bastonciños de cabaciña FROITA</i>	<i>Tenreira asada con verduras salteadas FROITA</i>	<i>Lasaña de peixe e espinacas LÁCTEO</i>	<i>Verduras guisada con atún LÁCTEO</i>	