

# Menú do mes de novembro do 2022

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
1ª semana		1 <b>Non lectivo</b>	2 Revolto de xamón, espinacas e queixo (11,13). Paella mariñeira (chicharos, gambas, pemento, luras...) (6,12) Froita.	3 Tosta de queixo con mel (1,13). Salmón á prancha con ensalada de leituga e tomate(6) Froita.	4 Sopa de polo con fideos(1) Polo guisado con patacas cocidas e verduras Xelatina.
2ª semana	7 Lentellas ecolóxicas estufadas (chourizo, panceta, cebola, pataca, cenoria...) Tortilla de patacas e calabacín con ensalada de leituga e tomate(11). Iogurt(13).	8 Crema de champiñóns. Luras en tempura con arroz(chicharos)(1,6). Froita.	9 Crema fiorentina con picatostes(1). Albondegas de tenreira a bolognesa con patacas cocidas(1). Froita.	10 Ensalada mixta (cenoria, ovo, millo, atún, remolacha...)(6,11). Macarróns con atún(1,6). Froita.	11 <b>MENÚ ESPECIAL DO MAGOSTO.</b>  Bolos prefiados Empanada Bica costaña
3ª semana	14 Crema vichyssoise (repolo, porro, cenoria...) Espaguetis á bolognesa(1). Iogurt ecolóxico(13).	15 Ensalada mixta (cenoria, ovo, millo, atún, remolacha...)(6,11). Bacallau a galaga con cachelos(6). Froita.	16 Crema de calabacín. Chuletas de pavo á prancha con arroz(chicharos). Froita.	17 Ensalada caprese(tomate, queixo) con salsa de pesto (albahaca, AOVE, piñón, alio...)(2,13). Salmón á prancha con pataca cocida e ensalada de leituga tomate(6). Froita.	18 Sopa de polo con fideos(1). Lomo de porco con guiso de verduras de temporada. Natillas(13)
4ª semana	21 Crema de cabaza. Tenreira gusada con garavanzos. Iogurt(13)	22 Lentellas ecolóxicas estufadas (chourizo, panceta, cebola, pataca, cenoria...) Lomo de rodaballo á prancha con ensalada de leituga e tomate(6). Froita.	23 Ovos recheos de atún(6,11). Pettuga de polo á prancha con tallarín e salsa de tomate e legumes. Froita.	24 Fabada(chourizo, panceta, pemento, pataca, cenoria...) Sardiñas en conserva de AOVE con patacas cocidas(6). Froita.	<b>25N</b> Cocido galego (repolo, chourizo, panceta, patacas, garavanzos...) Mousse de chocolate(1,13).
5ª semana	28 Ensalada mixta (cenoria, ovo, millo, atún, remolacha...)(6,11). Pizza de xamón e queixo(1,13). Iogurt(13).	29 Crema fiorentina con picatostes(1). Luras en tempura con ensalada de leituga e tomate(1,6). Froita.	30 Brexol con gambas, patacas cocidas e hamburguesa á prancha con queixo(12,13). Mazá ecolóxica.	20 de novembro  Día Universal dos Dereitos da Infancia	
				25 de novembro.  DÍA INTERNACIONAL CONTRA A VIOLENCIA DE XÉNERO	

## Lenda de Información Alimentaria (Alérxenos)



\*Os menús poderán sufrir modificacións por causas alleas ao servizo de comedor ou por organización.

- Usamos exclusivamente aceite de oliva virxe extra (AOVE) en todos os nosos menús.
- As nosas salsas son elaboradas con aceite de oliva virxe extra (AOVE).
- O pan é fresco de cada día.
- Cociamos á prancha sempre que poidamos. Eliminamos frituras.
- Utilizamos máis variedade de hortalizas nas nosas ensaladas (leituga, trocadero, rúcula, canónigos...) e tomates de maior calidade.
- Aumentamos a nosa variedade de verduras e legumes.
- Aumentamos o consumo de cremas e sopas.
- Aprendemos da experiencia e sen diminuír a calidade.
- Buscamos produtos de proximidade, dos da nosa zona.

Implementamos produtos ecolóxicos

