

NOVEMBRO

CEIP PLURILINGÜE DE TOQUES
CURSO 2023-2024

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

6

CREMA DE CENORIA
MACARRÓNS CON CARNE
FROITA DE TEMPADA

7

ENSALADA 4
GUISO DE CHOUPA
IOGUR NATURAL

8

XUDÍAS CON OVO COCIDO
ZANCO DE POLO AO
FORNO CON TOMATE
FROITA DE TEMPADA

2

CROQUETAS
PESCADA Á GALEGA
FROITA DE TEMPADA

3

SOPA DE ESTRELAS
TIRAS DE POLO CON TOMATE
FROITA DE TEMPADA

13

CREMA DE CHÍCHAROS
ARROZ TRES DELICIAS
FROITA DE TEMPADA

14

LENTELLAS
PESCADA Á MARIÑEIRA
NATILLAS CASEIRAS

15

BRÓCOLI Á ALLADA
FAJITAS DE POLO E VERDURIÑAS
MACEDONIA

16

ENSALADILLA
SALMÓN Á PRANCHA CON
PATACA COCIDA
FROITA DE TEMPADA

17

CREMA DE CALABACÍN
GUISO DE TENREIRA
FROITA DE TEMPADA

20

PURÉ DE VERDURIÑAS
TORTILLA CON ENSALADA
FROITA DE TEMPADA

21

GARAVANZOS CON
ESPINACAS
LINGUADO CON TOMATE
IOGUR DE SABORES

22

ACELGAS Á ALLADA
ALBÓNDEGAS CON ARROZ
FROITA DE TEMPADA

23

COLIFLOR CON OVO
BACALLAUS CON PATACA
FRITIDA
FROITA DE TEMPADA

24

SOPA XULIANA
MILANESA DE POLO CON
TOMATE
FLAN CASEIRO

27

TOMATE CON XOUBIÑAS
NOODELS DE POLO E VERDURIÑAS
FROITA DE TEMPADA

28

FABADA
PESCADA CON TOMATE
IOGUR NATURAL

29

SALPICÓN
SOLOMBO DE PORCO CON SALTEADO
DE VERDURIÑAS
FROITA DE TEMPADA

30

CHÍCHAROS CON XAMÓN
GUISO DE LURAS
BISCOITO

QUE LEVAN AS ENSALADAS DESTES MESES?

Ensalada Variada 1: base verde, tomate, remolacha, cenoria, cebola, aceituras e queixo fresca

Ensalada Variada 2: base verde, cenoria, millo, remolacha e froita de tempada

Ensalada Variada 3: base verde, tomate, remolacha, millo e noces

Ensalada Variada 4: base verde, mazá, queixo, cenoria e remolacha



ALERXENOS

INFORMACIÓN



MOSTAZA



GLUTEN



MARISCOS



LÁCTEOS



APIO



SULFITOS



SOJA



OVOS



PEIXES



CARNES



CACAHUETES



FRUTOS SECOS