













































# MENÚ ESCOLAR NOVEMBRO 2019



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
Espinacas á crema 	Coliflor con allada e ovo relado 	Empanada de carne 	Sopa de fideos con polo e verduriñas 	Ensalada campeira de pataca, chícharos, cenoura, pementos e atún 
Albóndigas de tenreira en salsa de tomate con arroz branco 	Bacallau ao forno con patacas e pementos 	Lentellas con verduras	Salmón ao forno con cabaza asada en taquiños 	Milanesa de polo con ensalada de follas verdes 
Froita fresca 	logur natural 	Froita fresca 	logur natural 	Macedonia de froitas frescas 
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
Crema de verduras	Ensalada de follas verdes, pera, queixo semicurado e nozes 	Paella de marisco 	Ensalada de tomate con queixo fresco e aguacate 	Ensalada de pasta con tomate, cenoura, olivas, atún e ovo cocido 
Espaguetis integrais con boloñesa 	Marmitako de atún 	Polo ao allño con ensalada de follas verdes	Guiso mariñeiro de polbo con pataca 	Garavanzos con espinacas 
logur natural 	Froita fresca	logur sabores 	Froita fresca	Froita fresca
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
Crema de cabaza	Brócoli con allada e ovo relado 	Ensalada de tomate e sardiñas 	Xudías verdes en salsa con ovo cocido 	Crema de cabaciña
Peituga de pavo á prancha con patacas fritas	Chipiróns en salsa con arroz branco 	Caldo galego	Lasaña de carne caseira 	Bacallau con coliflor e pataca 
Froita fresca 	logur natural 	Froita fresca	Froita fresca	Arroz con leite caseiro 
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
Repolo con allada, ovo cocido e pataca 	Revolto de ovos con champiñóns e xamón 	Ensalada de arroz con chícharos, tomate, maíz doce, mexillóns e olivas 	Macarróns integrais con tomate e atún 	Ensalada de follas verdes, cenoura, mazá, queixo semicurado, xamón e nozes 
Arroz con polo	Pescada á prancha con ensalada de follas verdes, pera e nozes 	Lentellas con verduras 	Costela ao forno con ensalada de follas verdes 	Tortilla española 
Froita fresca	logur sabores 	Froita fresca	logur natural 	Macedonia de froitas frescas

\*As elaboracións con froitos secos serviranse exentas destes a nenos/as menores de 5 anos

Menús elaborados por Olga Yanes Marqués, dietista-nutricionista col nº GA00113