

MENÚ ESCOLAR NOVEMBRO 2021



Regio SAE
Avda. de Luarca s/n
27700 - RIBADEO (Lugo)

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
1	2	3	4	5
NON LECTIVO	Espaguets con bonito e salsa de tomate caseira Milanesa de tenreira con leituga Froita fresca 	Empanada de atún Caldo galego logur natural 	Guiso de xudías con costela e cachelos Paella de marisco Froita fresca 	Coliflor con bonito ao gratén Tortilla española con tomate e espárragos logur natural
	8 Crema de cabaza Polo asado con patacas e verduriñas Froita fresca 	9 Lentellas estofadas con verduras e pataca Salmón á prancha con ensalada de tomate logur natural 	10 Xudías verdes en salsa con ovo duro Pizza caseira de tomate, mozzarella, xamón cocido e champiñóns Froita fresca 	11 Arroz 3 delicias Rape en salsa verde con cachelos logur natural
15 Crema de verduras de tempada Albóndigas de tenreira en salsa con arroz branco Froita fresca 	16 Sopa de cocido Pescada á romana con ensalada de follas verdes e olivas Queixo con marmelo 	17 Ensaladiña rusa Milanesa de polo con pementos salteados Froita fresca 	18 Espaguets boloñesa Potaxe de garavanzos con bacallau e espinacas Froita fresca 	19 Brócoli con allada, chourizo e ovo duro Guiso de polbo con cachelos logur natural
22 Ensalada de tomate, sardiñas e queixo fresco Arroz con polo e verduriñas Froita fresca 	23 Repolo con allada e ovo duro Guiso mariñeiro de chipiróns con pataca e verduriña logur natural 	24 Chícharos con xamón Salmón á prancha con puré de pataca Froita fresca 	25 Ensalada mixta de leituga, tomate, cebola, cenoura e ovo Fabada asturiana Froita fresca 	26 Crema de verduras de tempada Lasaña de carne caseira con verduriñas logur natural
29 Coliflor ao gratén Costela ao forno con pataca panadeira e ensalada de tomate Froita fresca 	30 Sopa de peixe con fideos Tortilla española con ensalada de follas verdes e remolacha logur natural 			

*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