




















































MENÚ ESCOLAR NOVIEMBRE 2019 - celiarquía



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
4	5	6	7	8
Espinacas salteadas con xamón 	Coliflor con allada e ovo relado 	Tosta s/ glute con picadillo de tomate, ovo e aceite 	Sopa de fideos s/ glute con polo e verduras 	Ensalada campeira de pataca, chícharos, cenoura, pementos e atún  
Filete de tenreira á prancha con arroz branco e salsa de tomate caseira Froita fresca	Bacallau ao forno con patacas e pementos  logur natural 	Lentellas con verduras Froita fresca	Salmón ao forno con cabaza asada en taquiños  logur natural 	Peituga de polo á prancha con ensalada de follas verdes  Macedonia de froitas frescas
11	12	13	14	15
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 s/ glute con tomate, cenoura, olivas, atún e ovo cocido   
Espaguetis integrais s/ glute con boloñesa logur natural 	Marmitako de atún  Froita fresca	Polo ao allión con ensalada de follas verdes logur sabores 	Guiso mariñeiro de polbo con pataca  Froita fresca	Garavanzos con espinacas Froita fresca
18	19	20	21	22
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 Froita fresca	Chipiróns en salsa con arroz branco  logur natural 	Caldo galego Froita fresca	Lasaña de carne caseira s/ glute  Froita fresca	Bacallau con coliflor e pataca  Arroz con leite caseiro 
25	26	27	28	29
Repolo con allada, ovo cocido e pataca  Arroz con polo Froita fresca	Revolto de ovos con champiñóns e xamón   Pescada á prancha con ensalada de follas verdes, pera e nozes   logur sabores 	Ensalada de arroz con chícharos, tomate, maíz doce, mexillóns e olivas   Lentellas con verduras Froita fresca	Macarróns integrais s/ glute con tomate e atún  Costela ao forno con ensalada de follas verdes logur natural 	Ensalada de follas verdes, cenoura, mazá, queixo semicurado, xamón e nozes    Tortilla española  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