





















































































# MENÚ ESCOLAR NOVIEMBRE 2019 – exento de porco e derivados



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 atún  	Sopa de fideos con polo e verduras 	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 de tenreira 	Marmitako de atún 	Polo ao allíño 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 de polo 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  	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, cecina e nozes   
Arroz con polo 	Pescada á prancha con ensalada de follas verdes, pera e nozes  	Lentellas con verduras 	Costela de tenreira 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