


























































MENÚ ESCOLAR NOVIEMBRE 2020



Regio SAN2
Avda. de Luarca s/n
27700 - RIBADEO (Lugo)

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
2	3	4	5	6
	Empanada de polbo   	Ensalada de tomate, espárragos, queixo semicurado e noces   	Pasta con brócoli ao gratén  	Sopa de cocido 
Non lectivo	Caldo galego 	Bacallau ao forno con pataca panadeira, pementos e cenoura 	Peituga de pavo á prancha con ensalada de follas verdes, olivas e cenoura 	Garavanzos con grelos, lacón e pataca
	Froita fresca	logur natural 	Froita fresca	Castañas asadas 
9	10	11	12	13
Ensalada de follas verdes, queixo fresco e mexillóns  	Lentellas estofadas con verduras e arroz	Coliflor ao gratén 	Macarróns con salsa de tomate e berenxena caseira 	Crema de verduras de tempada (alloporno, cabaza, espinaca, cabaciña...)
Raxo de porco con pementos e patacas fritas	Salmón á prancha con ensalada de tomate  	Guiso de tenreira con xudías e pataca	Pescada á romana con ensalada de follas verdes    	Polo ao aliño con arroz branco
Froita fresca	logur natural 	logur natural	Froita fresca	Queixo con marmelo 
16	17	18	19	20
Repolo salteado con xamón e ovo relado  	Empanada de bonito  	Fideuá de marisco    	Espárragos e ovo cocido con maionesa 	Ensalada de tomate, aguacate e queixo fresco  
Lasaña de carne caseira con verduras  	Potaxe de garavanzos con espinacas	Polo ao forno con ensalada de leituga e tomate 	Guiso de bacallau con patacas e verduras 	Fabada asturiana
Froita fresca	logur natural 	Froita fresca	logur natural 	Macedonia de froitas frescas
23	24	25	26	27
Ensalada campeira de pementos, pataca cocida, sardiñas e olivas  	Crema de xudías verdes e cenoura	Sopa de fideos con verduras 	Lentellas estofadas con verduras e chourizo	Ensalada mixta de leituga, tomate, cebola, cenoura e ovo  
Arroz con pavo e verduras	Pescada á galega 	Albóndigas á xardiñeira (con cenoura e chícharos)  	Salmón á prancha con ensalada de leituga  	Lomo de porco á prancha con puré de pataca 
Froita fresca	logur natural 	Froita fresca	Froita fresca	logur natural 
30				
Macarróns con salsa de tomate e atún  				
Polo á prancha con ensalada de leituga, cenoura e maiz doce				
Froita fresca				

*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