

# MENÚ ESCOLAR NOVIEMBRE 2022



Gregorio SANZ  
Avda. de Luarca s/n  
27700 - RIBADEO (Lugo)

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
31	1	2	3	4
<b>NON</b>	<b>LECTIVO</b>	Ensalada de tomate, aguacate, queixo fresco e noces 	Crema de verduras de tempada	Coliflor salteada con xamón e ovo duro 
		Polo ao alliaño con arroz branco 	Bacallau ao forno con pataca panadeira 	Espaguetis con boloñesa 
		logur natural 	Froita fresca 	logur sabores 
7	8	9	10	11
Ensalada temperá de xudías, pataca e xarda 	Macarróns con salsa de tomate caseira e bonito 	Garavanzos estofados con verduras	Ensalada de pasta con tomate, cenoura, olivas, pavo e queixo 	Sopa de fideos 
Raxo de porco con arroz branco	Pescada á prancha con leituga 	Pavo á prancha con patacas fritas	Marmitako de bonito 	Escalope de tenreira con menestra de verduras 
Froita fresca	logur bebible 	Froita fresca	Froita fresca 	logur natural 
14	15	16	17	18
Crema de verduras de tempada	Ensaladiña rusa 	Brócoli con xamón e allada 	Sopa de fideos 	Ensalada mixta de leituga, tomate, cebola, cenoura, atún e ovo 
Polo ao forno con pataca e verduriñas	Guiso de rape 	Guiso de tenreira 	Tortilla española con leituga 	Pescada á romana con pataca cocida 
Froita fresca	logur sabores 	Froita fresca	logur natural 	Froita fresca
21	22	23	24	25
Empanada de bonito 	Arroz 3 delicias 	Lentellas con verduras	Caldo de repolo 	Ensalada de pasta con cenoura, olivas, ovo e pavo 
Solombo de porco á prancha con champiñóns ao alliaño	Guiso de bacallau con pataca e verduriñas 	Pizza caseira con tomate, queixo e atún 	Costela ao forno con ensalada de leituga 	Pescada á galega 
logur natural 	Froita fresca	Froita fresca	Natillas 	Macedonia de froitas frescas 
28	29	30		
Crema de verduras de tempada	Menestra de verduras con xamón 	Guiso de xudías con pataca e chourizo 		
Arroz con polo e verduriñas	Salmón ao forno con pataca cocida 	Raxo de pavo con arroz branco 		
Froita fresca	logur bebible 	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