

# MENÚ ESCOLAR NOVEMBRO 2023 – exento de porco e derivados



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

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<b>30</b>	<b>31</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
Crema de cabaza	Fabas estofadas con verduras	<b>FESTIVO</b>	Macarróns con salsa de tomate caseira	Brócoli ao gratén
Polo ao forno con pataca e verduras	Bacallau ao forno con pataca panadeira		Costela de tenreira ao forno con ensalada de leituga	Pescada á prancha con puré de pataca
Froita fresca	Froita fresca		logur natural	logur natural
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
Coliflor con pataca, ovo e allada	Ensalada mixta de leituga, tomate, cebola, ovo e queixo	Garavanzos estofados con verduras	Sopa de fideos	Ensalada de pasta con cenoura, remolacha, millo e xarda
Raxo de pavo con arroz branco	Marmitako de salmón	Pizza caseira con tomate, queixo e pavo	Pescada á romana con ensalada de leituga	Polo ao allión con ensalada de tomate
Froita fresca	logur bebible	Froita fresca	logur natural	Froita fresca
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
Crema de verduras de tempada	Ensaladiña rusa	Chícharos con allada	Ensalada de tomate, queixo fresco e nozes	Lentellas estofadas con verduras
Arroz con costela de tenreira	Guiso de rape	Tortilla española con ensalada de leituga	Salmón ao forno con pataca panadeira	Peituga de polo á prancha con ensalada de leituga
logur natural	Froita fresca	logur natural	Froita fresca	logur sabores
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
Espaguetis con pisto de verduras	Arroz 3 delicias	Xudías salteadas con ovo	Caldo de repolo	Sopa de fideos
Peituga de polo á prancha con ensalada de leituga	Bacallau á prancha con pataca cocida	Lasaña caseira de carne e verduras	Empanada de bonito	Pescada en salsa verde con chícharos e pataca
logur natural	Froita fresca	Froita fresca	logur natural	Macedonia de froitas frescas
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>1</b>
Menestra de verduras	Crema de verduras de tempada	Ensalada de garavanzos con tomate, olivas, cenoura e queixo	Ensalada de pasta con cenoura, remolacha, olivas, atún e maionesa	Brócoli salteado con ovo
Guiso de tenreira con verduras e pataca	Salmón á prancha con arroz branco	Raxo de pavo con pataca cocida	Guiso de polbo con pataca e verduras	Paella de marisco
Froita fresca	logur bebible	Froita fresca	Froita fresca	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