

MENÚ ESCOLAR NOVEMBRO 2023



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

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30	31	1	2	3
Crema de cabaza	Fabas estofadas con verduras	FESTIVO	Macarróns con salsa de tomate caseira	Brócoli ao gratén
Polo ao forno con pataca e verduras	Bacallau ao forno con pataca panadeira		Costela ao forno con ensalada de leituga	Pescada á prancha con puré de pataca
Froita fresca	Froita fresca		logur natural	logur natural
6	7	8	9	10
Coliflor con pataca, ovo e allada	Ensalada mixta de leituga, tomate, cebola, ovo e queixo	Garavanzos estofados con verduras	Sopa de cocido	Ensalada de pasta con cenoura, remolacha, millo e xarda
Raxo de pavo con arroz branco	Marmitako de salmón	Pizza caseira con tomate, queixo e xamón cocido	Pescada á romana con ensalada de leituga	Polo ao allíño con ensalada de tomate
Froita fresca	logur bebible	Froita fresca	logur natural	Froita fresca
13	14	15	16	17
Crema de verduras de tempada	Ensaladiña rusa	Chícharos con xamón	Ensalada de tomate, queixo fresco e nozes	Lentellas estofadas con verduras
Arroz con costela	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
20	21	22	23	24
Espaguetis con pisto de verduras	Arroz 3 delicias	Xudías salteadas con ovo	Caldo de repolo	Sopa de fideos
Solombo de porco 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
27	28	29	30	1
Menestra de verduras con xamón	Crema de verduras de tempada	Ensalada de garavanzos con tomate, olivas, cenoura e queixo	Ensalada de pasta con cenoura, remolacha, olivas, atún e maionese	Brócoli salteado con chourizo
Guiso de tenreira con verduras e pataca	Salmón á prancha con arroz branco	Raxo de porco 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