

# NOVEMBRO

# ALMORZOS

LUNS 02/11/2020	MARTES 03/11/2020	MÉRCORES 04/11/2020	XOVES 05/11/2020	VENRES 06/11/2020
Vaso de leite	logur natural	logur	Vaso de leite con cacao	logur natural
Pan do día	Galletas tipo María	Pan do día	Cereais de arroz	Pan do día
Pera	Kiwi	Laranxa	Mandarina	Platano
Aceite de oliva V.E. e mermelada		Aceite de oliva V.E. e mermelada		Aceite de oliva V.E. e mermelada
LUNS 09/11/2020	MARTES 10/11/2020	MÉRCORES 11/11/2020	XOVES 12/11/2020	VENRES 13/11/2020
logur natural	Vaso de leite	logur	Vaso de leite con cacao	logur natural
Pan do día	Galletas tipo María	Pan do día	Copos de millo	Galletas tipo María
Mazá	Plátano	Pera	Kiwi	Laranxa
Aceite de oliva V.E. e mermelada		Aceite de oliva V.E. e mermelada		
LUNS 16/11/2020	MARTES 17/11/2020	MÉRCORES 18/11/2020	XOVES 19/11/2020	VENRES 20/11/2020
Vaso de leite con cacao	logur	Vaso de leite	logur natural	Vaso de leite con cacao
Galletas tipo María	Flocos de millo	Pan do día	Flocos de trigo	Pan do día
Laranxa	Kiwi	Mandarina	Plátano	Pera
		Aceite de oliva V.E. e mermelada		Aceite de oliva V.E. e mermelada
LUNS 23/11/2020	MARTES 24/11/2020	MÉRCORES 25/11/2020	XOVES 26/11/2020	VENRES 27/11/2020
logur natural	Vaso de leite con cacao	logur natural	logur natural	Vaso de leite
Galletas tipo María	Pan do día	Flocos de trigo	Pan do día	Flocos de millo
Plátano	Pera	Kiwi	Laranxa	Mazá
	Aceite de oliva V.E. e mermelada		Aceite de oliva V.E. e mermelada	
LUNS 30/11/2020	MARTES 01/12/2020	MÉRCORES 02/12/2020	XOVES 03/12/2020	VENRES 04/12/2020
Vaso de leite				
Pan do día				
Pera				
Aceite de oliva V.E. e mermelada				

Alimentación Saludable Gallega garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade.

NOVIEMBRE

## MENU ESCOLAR

LUNS 02/11/2020	MARTES 03/11/2020	MÉRCORES 04/11/2020	XOVES 05/11/2020	VENRES 06/11/2020
CREMA DE FABAS	ARROZ TRES DELICIAS	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS	CREMA DE CENORIA	LENTELLAS CON VERDURAS
TORTILLA DE ESPINACAS	PESCADA GUISADA	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	TAQUIÑO DE PAVO GUISADO	PESCADA A GALEGA
ENSALADA DE TOMATE	XUDIAS REFOGADAS	PURE DE PATACA	CON MACARRONS	CON PATACAS
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 09/11/2020	MARTES 10/11/2020	MÉRCORES 11/11/2020	XOVES 12/11/2020	VENRES 13/11/2020
XUDIAS CON OVO COCIDO	FABAS CON CABAZA	SOPA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON ESPINCAS	CREMA DE BROCOLI E CENORIA
XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO	XURELO EN SALSA VERDE	TENREIRA ESTUFADA	FILETE DE PESCADA A ROMANA	PAVO GUISADO CON PATACAS
ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE	CON CHICHAROS E PATACAS	ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
LUNS 16/11/2020	MARTES 17/11/2020	MÉRCORES 18/11/2020	XOVES 19/11/2020	VENRES 20/11/2020
ESPIRAIS O FORNO	COLIFLOR A GALEGA	ENSALADA TROPICAL	SOPA VEXETAL	GARAVANZOS CON VERDURAS
SALMON EN SALSA	TORTILLA DE PATACA	LOMBO ADUBADO O FORNO	GUISO DE PORCO CON PATACAS	FILETE DE PESCADA A MARINEIRA
VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIAS E OLIVAS	MACARRONS CON ALLO E PEREXIL		PATACAS O VAPOR
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR
LUNS 23/11/2020	MARTES 24/11/2020	MÉRCORES 25/11/2020	XOVES 26/11/2020	VENRES 27/11/2020
MINESTRA SALTEADA	LENTELLAS A CASEIRA	CREMA DE CABAZA	FABAS CON VERDURAS	XUDIAS EN SALSA DE TOMATE
POLO O CHILINDRON	FOGONEIRO EN SALSA DE CABAZA	TENREIRA GUISADA	PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL	ALBONDEGAS EN SALSA
ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA, ESPARRAGOS E CENORIA	CON FIDEOS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	ARROZ PILAW
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR
LUNS 30/11/2020	MARTES 01/12/2020	MÉRCORES 02/12/2020	XOVES 03/12/2020	VENRES 04/12/2020
MACARRONS CON CHAMPIÑONS				
SALMON O FORNO				
BROCOLI SALTEADO				
IOGUR				

Alimentación Saludabel Gallega garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade.  
Se desexa consultar o menú online visite: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)