

CEIP A MAGDALENA

MES: Novembro 2023

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
	Suxerencia de Cea	Suxerencia de Cea	Suxerencia de Cea	2 Novembro	Suxerencia de Cea
1ª Semana				ENSALADA CON MELVA	GRELLADA DE VERDURAS
				MACARRÓNS CON OVO, CHAMPIÑONS E TOROS DE CARNE	FILETE DE POLO CON PATACA COCIDA
				IOGUR	FROITA
	6 Novembro	7 Novembro	8 Novembro	9 Novembro	10 Novembro
	Suxerencia de Cea	Suxerencia de Cea	Suxerencia de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea
2ª Semana	EMPANADA	ENSALADA (LEITUGA, TOMATE...ETC) CON PIÑA E QUEIXO	PASTA CON VERDURAS	BRÉCOL CON CENORIA AO VAPOR	ESPINACAS CON BECHAMEL
	(ESTUFADO DE VERDURAS CON OVO) XUDIÁS VERDES, CENORIA, PATACA E OVO COCIDO	SALMÓN CON ARROZ INTEGRAL	GUISO DE LURAS OU POTA CON FABAS OU GUISO DE CHOUPA	REVOLTO DE OVO CON ESPINACAS	ALBÓNDEGAS EN SALSA PRIMAVERA CON PASTA
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
	13 Novembro	14 Novembro	15 Novembro	16 Novembro	17 Novembro
	Suxerencia de Cea	Suxerencia de Cea	Suxerencia de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea
3ª Semana	ENSALADA MURCIANA CON OVO COCIDO E XARDA DE LATA	ENSALADA DE BROTES VERDES CON AGUACATE	CREMA DE CABAZA CON QUEIXO (CABAZA, PORRO, CEBOLA, CENORIA, CALDO DE POLO, SAL IODADO E PEMENTA NEGRA)	ARROZ CON BRÉCOL	ENSALADA CON UVAS CORTADAS EN 4 PARTES, QUEIXO E NOCES (OS MAIS PEQUENOS SEN NOCES E SEN UVAS)
	PAELLA DE PAVO (ARROZ REDONDO, PEITUGA DE PAVO EN DADOS, TOMATE MADURO, CEBOLA, PEMENTO, ALLO, XUDIÁS VERDES, CENORIA, CHÍCHAROS, PEMENTÓN DULCE, AZAFRÁN, PEREXIL, ACEITE DE OLIVA)	TORTILLA DE PATACA E CABACÍN	PASTA CON ATÚN	PAVO Á PRANCHA CON UN TOMATE	FABADA COMPLETA
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
	20 Novembro	21 Novembro	22 Novembro	23 Novembro	24 Novembro
	Suxerencia de Cea	Suxerencia de Cea	Suxerencia de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea
4ª Semana	ENSALADA GREGA CON QUEIXO (LEITUGA, TOMATE...ETC, COGOMBRO, QUEIXO E OLIVAS)	BRÓCOLI CON PATACA	CALDO VERDE OU DE REPOLO CON PATACA E FABAS	ENSALADA DE BROTES VERDES	SOPA DE CUNCHAS CON VERDURAS E CHÍCHAROS (CALDO DE TENREIRA, CALDO DE POLO, PORRO, CEBOLA, CENORIA, CUNCHAS DE PASTA E CHÍCHAROS)
	FIDEUÁ E POR RIBA GOULASH DE TENREIRA (TENREIRA EN SALSA DE TOMATE CON PEMENTO, CEBOLA, CABACÍN, CENORIA E CHAMPIÑÓN)	HAMBURGUESA DE SALMÓN CON ALLO, PEREXIL, TOMILLO E PAN RELADO	PEIXE BRANCO CON ENSALADA	PASTA CON VERDURITAS E OVO COCIDO	TORTILLA DE PATACA, CHOURIZO E NABIZA
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
	27 Novembro	28 Novembro	29 Novembro	30 Novembro	1 Decembro
	Suxerencia de Cea	Suxerencia de Cea	Suxerencia de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea
5ª Semana	FIDEUÁ DE VERDURAS (FIDEOS GROSSO, CALDO DE VERDURA, CABACÍN, BERENXENA, TOMATE, PEMENTO, ALLO, PEMENTÓN VERMELLO, COLORANTE, ACEITE E SAL)	TOMATES ASADOS	CREMA DE CABACÍN	ENSALADA VARIADA CON SOIA	ENSALADA VARIADA (LEITUGA, TOMATE, PEMENTO, CEBOLA...ETC) CON COGOMBRO, MILLO, OLIVAS SEN OSO E QUEIXO
	TENREIRA GUISADA	QUINOA CON OVO	PEIXE AZUL Á PRANCHA, GORNICIÓN ENSALADA	PATACAS CON MAGRO DE TENREIRA	FILETE DE POLO Á PRANCHA, GORNICIÓN ARROZ CON SALSA DE TOMATE
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA