

CEIP O COTO. MENÚ MES DE NOVIEMBRE 2020

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
2 Brécol con ovo espaguetis boloñesa froita	3 ensalada con arroz caldeirada de peixe iogur	4 sopa de letras peituga de pavo con ensalada froita	5 lentellas tortilla con ensalada de tomate Froita	6 crema de cabaciña marraxo con arroz pilaf Iogur
9 xudía con ovo Pasta con atún Froita	10 crema de cabaza peituga de pavo a prancha con arroz pilaf Iogur	11 sopa de fideos aneis de luras con ensalada Froita	12 ensalada mixta guiso de carne de tenreira con patacas froita	13 Fabada Croquetas con ensalada ensalada de froitas
16 chícharos con allada e ovo carne de tenreira con pasta froita	17 crema de verduras peixe en salsa con patacas cocidas iogur	18 sopa de estrelas peituga de polo a prancha con ensalada froita	19 potaxe de garavanzos e espinacas empanada de atún froita	20 crema de cenoria xamón asado con arroz pilaf iogur
23 sardiñas con ensalada de tomate e olivas carne de tenreira con arroz Froita	24 ensalada de pasta e garavanzos salmón ao forno con pataca cocida Iogur	25 Caldo costela e criollos ao forno con ensalada de tomate Froita	26 Brécol con gambas fideo con ameixas Froita	27 sopa xuliana zorza con patacas fritidas chocolatina
30 Minestra salchichas frescas con ovos e arroz pilaf Froita				

