

# NOVEMBRO 2021 ALMORZO INFANTIL

serunion  
educa

FERROL

Luns

Martes

Mércores

Xoves

Venres

01/11/2021

FESTIVO

02/11/2021

XOGO

**COIDÁMONOS**  
BOS HÁBITOS

03/11/2021

ACTIVIDADE

04/11/2021



CICLOS DO UNIVERSO. O NOŠO PLANETA.

05/11/2021

Contos que contan



08/11/2021

ACTIVIDADE

Ioga



09/11/2021

XOGO

**COIDÁMONOS**  
BOS HÁBITOS

10/11/2021

ACTIVIDADE

CON MOITO ARTE

11/11/2021



12/11/2021

Contos que contan



15/11/2021

ACTIVIDADE

Ioga



16/11/2021

XOGO

**COIDÁMONOS**  
BOS HÁBITOS

17/11/2021



ACTIVIDADE

CON MOITO ARTE

18/11/2021

Contos que contan



22/11/2021

ACTIVIDADE

Ioga



23/11/2021

XOGO

**COIDÁMONOS**  
BOS HÁBITOS

24/11/2021

ACTIVIDADE

CON MOITO ARTE

25/11/2021



26/11/2021

Contos que contan



29/11/2021

ACTIVIDADE

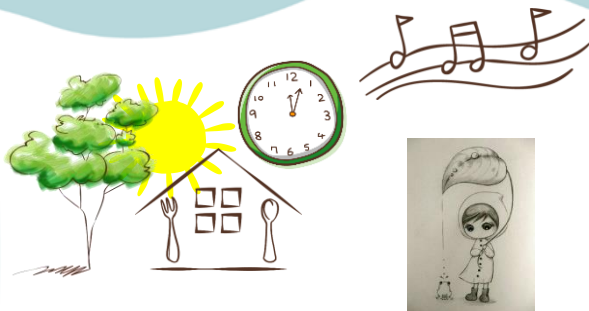
Ioga



30/11/2021

XOGO

**COIDÁMONOS**  
BOS HÁBITOS



# NOVEMBRO 2021 ALMORZO PRIMARIA

serunion educa

FERROL

**Luns**

**Martes**

**Mércores**

**Xoves**

**Venres**

01/11/2021

FESTIVO

02/11/2021

XOGO

**COIDÁMONOS**  
BOS HÁBITOS

03/11/2021

ACTIVIDADE

CICLOS DO UNIVERSO. O NOŠO PLANETA.



04/11/2021

05/11/2021

Contos que contan



08/11/2021

ACTIVIDADE

Ioga



09/11/2021

XOGO

**COIDÁMONOS**  
BOS HÁBITOS

10/11/2021

ACTIVIDADE

CON MOITO ARTE



11/11/2021

12/11/2021

Contos que contan



15/11/2021

ACTIVIDADE

Ioga



16/11/2021

XOGO

**COIDÁMONOS**  
BOS HÁBITOS

17/11/2021

ACTIVIDADE

CON MOITO ARTE



18/11/2021

19/11/2021

Contos que contan



22/11/2021

ACTIVIDADE

Ioga



23/11/2021

XOGO

**COIDÁMONOS**  
BOS HÁBITOS

24/11/2021

ACTIVIDADE

CON MOITO ARTE



25/11/2021

26/11/2021

Contos que contan



29/11/2021

ACTIVIDADE

Ioga



30/11/2021

XOGO

**COIDÁMONOS**  
BOS HÁBITOS



## NOVEMBRO COMEDOR INFANTIL

Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
01/11/2021	02/11/2021	03/11/2021	04/11/2021	05/11/2021
<b>FESTIVO</b>	XOGAMOS. Xogo libre vixiado polxs monitorxs.	XOGO <b>COIDÁMONOS</b> BOŠ HÁBITOS	XOGO  XOGAR POR XOGAR	XOGO BOŠ MODAIS NA MEŠA
08/11/2021	09/11/2021	10/11/2021	11/11/2021	12/11/2021
XOGO <b>COIDÁMONOS</b> BOŠ HÁBITOS	XOGAMOS. Xogo libre vixiado polxs monitorxs.	XOGO  XOGAR POR XOGAR	XOGO O PATIO DO MEU COLE É PARTICULAR	XOGO P. Mellorar o nivel de ruído
15/11/2021	16/11/2021	17/11/2021	18/11/2021	19/11/2021
ACTIVIDADE  XORNADA ANEDIA	XOGAMOS. Xogo libre vixiado polxs monitorxs.	XOGO <b>COIDÁMONOS</b> BOŠ HÁBITOS	XOGO TODXS XUNTXS	XOGO BOŠ MODAIS NA MEŠA
22/11/2021	23/11/2021	24/11/2021	25/11/2021	26/11/2021
ACTIVIDADE-XOGO DEREITOS DA INFANCIA	XOGAMOS. Xogo libre vixiado polxs monitorxs.	ACTIVIDADE-XOGO DEREITOS DA INFANCIA	XOGO <b>COIDÁMONOS</b> BOŠ HÁBITOS	Xogo libre vixiado polxs monitorxs. P. Mellorar o nivel de ruído
29/11/2021	30/11/2021			
XOGO  XOGAR POR XOGAR	XOGAMOS. Xogo libre vixiado polxs monitorxs.			



NOVEMBRO  
COMEDOR PRIMARIA

Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
01/11/2021	02/11/2021	03/11/2021	04/11/2021	05/11/2021
<b>FESTIVO</b>	XOGAMOS. Xogo libre vixiado polxs monitorxs.	XOGO <b>COIDÁMONOS</b> BOŠ HÁBITOS	XOGO  XOGAR POR XOGAR	XOGO BOŠ MODAIS NA MEŠA
08/11/2021	09/11/2021	10/11/2021	11/11/2021	12/11/2021
XOGO <b>COIDÁMONOS</b> BOŠ HÁBITOS	XOGAMOS. Xogo libre vixiado polxs monitorxs.	XOGO  XOGAR POR XOGAR	XOGO O PATIO DO MEU COLE É PARTICULAR	XOGO P. Mellorar o nivel de ruído
15/11/2021	16/11/2021	17/11/2021	18/11/2021	19/11/2021
ACTIVIDADE  XORNADA ANEDIA	XOGAMOS. Xogo libre vixiado polxs monitorxs.	XOGO <b>COIDÁMONOS</b> BOŠ HÁBITOS	XOGO TODXS XUNTXS	XOGO BOŠ MODAIS NA MEŠA
22/11/2021	23/11/2021	24/11/2021	25/11/2021	26/11/2021
ACTIVIDADE-XOGO DEREITOS DA INFANCIA 	XOGAMOS. Xogo libre vixiado polxs monitorxs.	ACTIVIDADE-XOGO DEREITOS DA INFANCIA 	XOGO <b>COIDÁMONOS</b> BOŠ HÁBITOS	Xogo libre vixiado polxs monitorxs. P. Mellorar o nivel de ruído
29/11/2021	30/11/2021			
XOGO  XOGAR POR XOGAR	XOGAMOS. Xogo libre vixiado polxs monitorxs.			



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
01/11/2021	02/11/2021	03/11/2021	04/11/2021	05/11/2021
FESTIVO	CREMA DE CENORIA FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA PATACA O VAPOR FROITA	SOPA DE PASTA TORTILLA DE PATACA LEITUGA E TOMATE FROITA	ESPIRAIS CON VEXETAIS GARAVANZOS CON BACALLAO IOGUR	XUDIAS REFOGADAS RAGOUT DE PORCO CON PATACAS FROITA
08/11/2021	09/11/2021	10/11/2021	11/11/2021	12/11/2021
BROCOLI A CASEIRA PESCADA A MARIÑEIRA PATACA O VAPOR FROITA	SOPA DE LETRAS POLO O CHILINDRON VERDURAS FROITA	ESPAGUETTIS CON VERDURAS XURELO EN SALSA DE LIMÓN ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS FROITA	SOPA DE PASTA XAMÓN ASADO EN SALSA ARROZ BRANCO IOGUR	CREMA DE CABAZA ALBÓNDEGAS MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL FROITA
15/11/2021	16/11/2021	17/11/2021	18/11/2021	19/11/2021
CREMA DE CENORIA LOMBO ASADO VERDURAS FROITA	ESPIRAIS O FORNO PESCADA A GALEGA PATACA O VAPOR FROITA	CREMA DE CABACIÑA TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ IOGUR	SOPA DE PASTA TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA	COLIFLOR A GALEGA PUCHERO DE PAVO CON PATACAS FROITA
22/11/2021	23/11/2021	24/11/2021	25/11/2021	26/11/2021
SOPA DE PASTA PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E LURAS FROITA	MINESTRA RAGOUT DE PORCO CON PATACAS FROITA	FABAS VEXETAIS FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS FROITA	XUDIAS CON ALLADA LOMBO EN SALSA MACARRONS FROITA	CREMA DE VERDURAS CALDERETA DE TENREIRA MACARRONS IOGUR
29/11/2021	30/11/2021	01/12/2021	02/12/2021	03/12/2021
CREMA DE CABAZA POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS PATACAS O FORNO FROITA	GARAVANZOS CON VERDURAS GUIISO DE CALAMARES CON ARROZ FROITA			

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
01/11/2021	02/11/2021	03/11/2021	04/11/2021	05/11/2021
FESTIVO	CREMA DE CENORIA FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA PATACAS O VAPOR IOGUR	SOPA DE FIDEOS TORTILLA DE PATACA - IOGUR	ESPIRAIS CON VEXETAIS GARAVANZOS CON BACALLAO IOGUR	XUDIAS REFOGADAS SALMON O FORNO PATACA COCIDA IOGUR
08/11/2021	09/11/2021	10/11/2021	11/11/2021	12/11/2021
POTAXE DE LENTELLAS PESCADA A MARIÑEIRA PATACAS O VAPOR IOGUR	SOPA DE ESTRELIÑAS TORTILLA DE PATACA - IOGUR	ESPAGUETTIS CON VERDURAS XURELO EN SALSA DE LIMÓN PURÉ DE PATACA IOGUR	SOPA DE PIÑONS FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA ARROZ BRANCO IOGUR	CREMA DE CABAZA ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL IOGUR
15/11/2021	16/11/2021	17/11/2021	18/11/2021	19/11/2021
CROQUETAS SALMON O FORNO VERDURAS IOGUR	ESPIRAIS O FORNO PESCADA A GALEGA PATACAS O VAPOR IOGUR	CREMA DE CABACIÑA ROLIÑO PRIMAVERA ARROZ BRANCO IOGUR	SOPA DE FIDEOS TORTILLA DE ATÚN - IOGUR	COLIFLOR A GALEGA FOGONEIRO O FORNO PATACA ASADA IOGUR
22/11/2021	23/11/2021	24/11/2021	25/11/2021	26/11/2021
LENTELLAS VEXETAIS XURELO O FORNO ARROZ BRANCO IOGUR	MINISTRA SALTEADA TORTILLA FRANCESA PATACA ASADA IOGUR	FABAS ESTUFADAS PESCADA O FORNO PURÉ DE PATACA IOGUR	XUDIAS CON ALLADA MACARRONS A BOLOÑESA IOGUR	CREMA DE VERDURAS PESCADA O FORNO FIDEOS IOGUR
29/11/2021	30/11/2021	01/12/2021	02/12/2021	03/12/2021
CREMA DE CABAZA MACARRONS CON TOMATE E ATÚN - IOGUR	POTAXE DE GARAVANZOS SALMON O FORNO ARROZ BRANCO IOGUR			

LUNS					MARTES				MÉRCORES				XOVES				VENRES			
01/11/2021					02/11/2021				03/11/2021				04/11/2021				05/11/2021			
					CREMA DE CENORIA				SOPA DE FIDEOS				ESPIRAIS CON VERDURAS				XUDIAS REFOGADAS			
FESTIVO					FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA				TORTILLA DE PATACA				GARAVANZOS CON BACALLAO				RAGOUT DE PORCO CON PATACAS			
					PATACAS O VAPOR				ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE											
					MAZÁ				PERA				IOUGR				LARANXA			
					Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
					622,32	21,86	14,08	80,16	582,07	15,3	22,08	75,52	917,22	35,61	23,49	141,46	588,93	23,02	14,76	61,15
					% VET	14%	20%	52%	% VET	11%	34%	52%	% VET	16%	23%	62%	% VET	16%	23%	42%
08/11/2021					09/11/2021				10/11/2021				11/11/2021				12/11/2021			
POTAXE DE LENTELLAS					SOPA DE ESTRELIÑAS				ESPAGUETTIS CON VERDURAS				EMPANADA DE IORK E QUEIXO				CREMA DE CABAZA			
FILETE DE PESCADA A MARIÑEIRA					POLO O CHILINDRON				XURELO EN SALSA DE LIMON				FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA				ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE			
PATACAS O VAPOR					VERDURIÑAS				ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS				ARROZ				MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL			
MAZÁ					MANDARINA				KIWI				IOGUR				PERA			
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	
647,94	25,86	14,76	92,67	663,61	25,85	23,19	77,05	540,99	22,24	22,49	60	829,92	28,82	26,16	100,77	689002	19,02	25,16	82,53	
% VET	16%	21%	57%	% VET	16%	31%	46%	% VET	16%	37%	44%	% VET	14%	28%	49%	% VET	0%	0%	0%	
15/11/2021					16/11/2021				17/11/2021				18/11/2021				19/11/2021			
CROQUETAS					ESPIRAIS O FORNO				CREMA DE CABACIÑA				SOPA DE FIDEOS				COLIFLOR A GALEGA			
LOMBO ADUBADO O FORNO					PESCADA A GALEGA				TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ				TORTILLA DE ATÚN				PUCHERO DE PAVO CON PATACAS			
VERDURAS					PATACAS O VAPOR								ENSALADA DE LEITUGA E MILLO							
PLATANO					MANDARINA				IOGUR				PERA				MAZÁ			
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	
540,27	20,62	20,08	63,56	627,25	23,65	18,53	100,01	893,98	31,16	30,81	120,38	604,11	17,21	25,12	75,85	540,25	21,93	18,81	67,02	
% VET	15%	33%	47%	% VET	15%	27%	64%	% VET	14%	31%	54%	% VET	11%	37%	50%	% VET	16%	31%	50%	
22/11/2021					23/11/2021				24/11/2021				25/11/2021				26/11/2021			
LENTELLAS CON CHOURIZO					MINESTRA SALTEADA				FABAS ESTUFADAS				XUDIAS CON ALLADA				CREMA DE VERDURAS			
PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E CALAMARES					ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS				FILETE DE PESCADILLA A ROMANA				MACARRONS A BOLOÑESA				CALDERETA DE TENREIRA CON FIDEOS			
									ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS VERDES											
LARANXA					PERA				MAZÁ				MANDARINA				IOGUR			
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	
820,23	35,42	23,09	131,86	657,88	26,57	20,83	55,52	634,55	25,32	20,04	75,94	676,84	24,2	22,89	89,66	780	30,83	29,79	85,52	
% VET	17%	25%	64%	% VET	16%	28%	34%	% VET	16%	28%	48%	% VET	14%	30%	53%	% VET	16%	34%	44%	
29/11/2021					30/11/2021				01/12/2021				02/12/2021				03/12/2021			
CRMEA DE CABACIÑA					POTAXE DE GARAVANZOS															
POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS					CALAMARES ENCEBOLADOS CON ARROZ															
PATACA O FORNO																				
MAZÁ					PLATANO															
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC													
628,19	23,73	23,58	77,07	725,75	27,72	19,77	113,26													
% VET	15%	34%	49%	% VET	15%	25%	62%													

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
01/11/2021	02/11/2021	03/11/2021	04/11/2021	05/11/2021
FESTIVO	CREMA DE CENORIA FOGONEIRO O FORNO PATACA O VAPOR FROITA	SOPA DE FIDEOS TORTILLA FRANCESA LEITUGA E TOMATE FROITA	ESPIRAIS CON VEXETAIS GARAVANZOS CON BACALLAO IOGUR DESNATADO	XUDIAS REFOGADAS LOMBO ASADO PATACA COCIDA FROITA
08/11/2021	09/11/2021	10/11/2021	11/11/2021	12/11/2021
POTAXE DE LENTELLAS PESCADA A MARIÑEIRA PATACAS O VAPOR FROITA	SOPA DE ESTRELIÑAS XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS VERDURAS FROITA	ESPAGUETTIS SALTEADOS CON VERDURAS XURELO EN SALSA DE LIMÓN ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS FROITA	SOPA DE PIÑONS XAMON ASADO ARROZ BRANCO IOGUR DESNATADO	CREMA DE CABAZA TENREIRA ASADA MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL FROITA
15/11/2021	16/11/2021	17/11/2021	18/11/2021	19/11/2021
CREMA DE CENORIA LOMBO ASADO VERDURAS FROITA	ESPIRAIS SALTEADOS PESCADA A GALEGA PATACAS O VAPOR FROITA	CREMA DE CABACIÑA TENREIRA ASADA ARROZ BRANCO IOGUR DESNATADO	SOPA DE FIDEOS SALMON O FORNO ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA	COLIFLOR A GALEGA PEITUGA DE PAVO ASADA PATACA ASADA FROITA
22/11/2021	23/11/2021	24/11/2021	25/11/2021	26/11/2021
LENTELLAS VEXETAIS XURELO O FORNO ARROZ BRANCO FROITA	MINISTRA SALTEADA XAMON ASADO PATACA ASADA FROITA	FABAS ESTUFADAS PESCADA O FORNO ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS FROITA	XUDIAS CON ALLADA LOMBO ASADO MACARRONS SALTEADOS FROITA	CREMA DE VERDURAS TENREIRA ASADA FIDEOS IOGUR DESNATADO
29/11/2021	30/11/2021	01/12/2021	02/12/2021	03/12/2021
CREMA DE CABAZA POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS PATACA O FORNO FROITA	POTAXE DE GARAVANZOS SALMON O FORNO ARROZ BRANCO FROITA			



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
01/11/2021	02/11/2021	03/11/2021	04/11/2021	05/11/2021
FESTIVO	CREMA DE CENORIA FOGONEIRO O FORNO PATACA O VAPOR FROITA	SOPA DE FIDEOS TORTILLA FRANCESA LEITUGA E TOMATE FROITA	ESPIRAIS CON VEXETAIS GARAVANZOS CON BACALLAO IOGUR DESNATADO	XUDIAS REFOGADAS LOMBO ASADO PATACA COCIDA FROITA
08/11/2021	09/11/2021	10/11/2021	11/11/2021	12/11/2021
POTAXE DE LENTELLAS PESCADA A MARIÑEIRA PATACAS O VAPOR FROITA	SOPA DE ESTRELIÑAS XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS VERDURAS FROITA	ESPAGUETTIS SALTEADOS CON VERDURAS XURELO EN SALSA DE LIMÓN ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS FROITA	SOPA DE PIÑONS XAMON ASADO ARROZ BRANCO IOGUR DESNATADO	CREMA DE CABAZA TENREIRA ASADA MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL FROITA
15/11/2021	16/11/2021	17/11/2021	18/11/2021	19/11/2021
CREMA DE CENORIA LOMBO ASADO VERDURAS FROITA	ESPIRAIS SALTEADOS PESCADA A GALEGA PATACAS O VAPOR FROITA	CREMA DE CABACIÑA TENREIRA ASADA ARROZ BRANCO IOGUR DESNATADO	SOPA DE FIDEOS SALMON O FORNO ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA	COLIFLOR A GALEGA PEITUGA DE PAVO ASADA PATACA ASADA FROITA
22/11/2021	23/11/2021	24/11/2021	25/11/2021	26/11/2021
LENTELLAS VEXETAIS XURELO O FORNO ARROZ BRANCO FROITA	MINISTRA SALTEADA XAMON ASADO PATACA ASADA FROITA	FABAS ESTUFADAS PESCADA O FORNO ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS FROITA	XUDIAS CON ALLADA LOMBO ASADO MACARRONS SALTEADOS FROITA	CREMA DE VERDURAS TENREIRA ASADA FIDEOS IOGUR DESNATADO
29/11/2021	30/11/2021	01/12/2021	02/12/2021	03/12/2021
CREMA DE CABAZA POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS PATACA O FORNO FROITA	POTAXE DE GARAVANZOS SALMON O FORNO ARROZ BRANCO FROITA			

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
01/11/2021	02/11/2021	03/11/2021	04/11/2021	05/11/2021
FESTIVO	CREMA DE ESPINACAS FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA PATACAS O VAPOR FROITA	BROCOLI A CASEIRA TORTILLA DE PATACA LEITUGA E TOMATE FROITA	PASTA INTEGRAL CON VERDURAS GARAVANZOS CON BACALLAO IOGUR	XUDIAS REFOGADAS RAGOUT DE PORCO CON PATACAS FROITA
08/11/2021	09/11/2021	10/11/2021	11/11/2021	12/11/2021
LENTELLAS VEXETAIS PESCADA A MARIÑEIRA PATACAS O VAPOR FROITA	SOPA DE VERDURAS POLO O CHILINDRON VERDURAS FROITA	PASTA INTEGRAL CON VERDURAS XURELO O FORNO ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS FROITA	EMPANADA DE IORK FILETE RUSO ARROZ INTEGRAL IOGUR	CREMA DE CABAZA ALBÓNDEGAS MACARRONS INTEGRAIS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL FROITA
15/11/2021	16/11/2021	17/11/2021	18/11/2021	19/11/2021
CROQUETAS LOMBO ASADO VERDURAS FROITA	MACARRONS INTEGRAIS O FORNO PESCADA A GALEGA PATACAS O VAPOR FROITA	CREMA DE CABACIÑA TENREIRA ASADA ARROZ INTEGRAL IOGUR	BROCOLI A CASEIRA TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA	COLIFLOR A GALEGA PUCHERO DE PAVO CON PATACAS FROITA
22/11/2021	23/11/2021	24/11/2021	25/11/2021	26/11/2021
LENTELLAS CON CHOURIZO XURELO O FORNO ARROZ INTEGRAL FROITA	PISTO RAGOUT DE PORCO CON PATACAS FROITA	FABAS VEXETAIS PESCADILLA A ROMANA ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS FROITA	XUDIAS CON ALLADA LOMBO EN SALSA MACARRONS FROITA	CREMA DE VERDURAS CALDERETA DE TENREIRA MACARRONS IOGUR
29/11/2021	30/11/2021	01/12/2021	02/12/2021	03/12/2021
CREMA DE CABAZA POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS PATACA O FORNO FROITA	POTAXE DE GARAVANZOS SALMON O FORNO ARROZ BRANCO FROITA			

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
01/11/2021	02/11/2021	03/11/2021	04/11/2021	05/11/2021
FESTIVO	CREMA DE CENORIA FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA PATACA O VAPOR FROITA	SOPA DE PASTA TORTILLA DE PATACA LEITUGA E TOMATE FROITA	ESPIRAIS CON VEXETAIS GARAVANZOS CON BACALLAO IOGUR DE SOIA	XUDIAS REFOGADAS RAGOUT DE PORCO CON PATACAS FROITA
08/11/2021	09/11/2021	10/11/2021	11/11/2021	12/11/2021
LENTELLAS VEXETAIS PESCADA A MARIÑEIRA PATACA O VAPOR FROITA	SOPA DE ESTRELIÑAS POLO O CHILINDRON VERDURAS FROITA	ESPAGUETTIS SALTEADOS CON VERDURAS XURELO EN SALSA DE LIMÓN ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS FROITA	SOPA DE PIÑONS XAMÓN ASADO EN SALSA ARROZ BRANCO IOGUR DE SOIA	CREMA DE CABAZA TENREIRA ASADA MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL FROITA
15/11/2021	16/11/2021	17/11/2021	18/11/2021	19/11/2021
CREMA DE CENORIA LOMBO ASADO VERDURAS FROITA	ESPIRAIS O FORNO PESCADA A GALEGA PATACA O VAPOR FROITA	CREMA DE CABACIÑA TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ IOGUR DE SOIA	SOPA DE PASTA TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA	COLIFLOR A GALEGA PUCHERO DE PAVO CON PATACAS FROITA
22/11/2021	23/11/2021	24/11/2021	25/11/2021	26/11/2021
LENTELLAS CON CHOURIZO PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E LURAS FROITA	MINESTRA RAGOUT DE PORCO CON PATACAS FROITA	FABAS VEXETAIS FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS FROITA	XUDIAS CON ALLADA LOMBO EN SALSA MACARRONS SALTEADOS FROITA	CREMA DE VERDURAS CALDERETA DE TENREIRA FIDEOS IOGUR DE SOIA
29/11/2021	30/11/2021	01/12/2021	02/12/2021	03/12/2021
CREMA DE CABAZA POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS PATACAS O FORNO FROITA	GARAVANZOS CON VERDURAS GUIISO DE CALAMARES CON ARROZ FROITA			

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
01/11/2021	02/11/2021	03/11/2021	04/11/2021	05/11/2021
FESTIVO	CREMA DE CENORIA FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA PATACAS O VAPOR FROITA	SOPA DE FIDEOS TORTILLA DE PATACA LEITUGA E TOMATE FROITA	ESPIRAIS CON VEXETAIS GARAVANZOS CON BACALLAO IOGUR	XUDIAS REFOGADAS SALMON O FORNO PATACA COCIDA FROITA
08/11/2021	09/11/2021	10/11/2021	11/11/2021	12/11/2021
POTAXE DE LENTELLAS PESCADA A MARIÑEIRA PATACAS O VAPOR FROITA	SOPA DE ESTRELIÑAS TORTILLA DE PATACA FROITA	ESPAGUETTIS CON VERDURAS XURELO EN SALSA DE LIMÓN ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS FROITA	SOPA DE PIÑONS ROLIÑO PRIMAVERA ARROZ BRANCO IOGUR	CREMA DE CABAZA MACARRONS CON TOMATE E ATÚN FROITA
15/11/2021	16/11/2021	17/11/2021	18/11/2021	19/11/2021
CREMA DE CENORIA SALMON O FORNO VERDURAS FROITA	ESPIRAIS O FORNO PESCADA A GALEGA PATACAS O VAPOR FROITA	CREMA DE CABACIÑA ROLIÑO PRIMAVERA ARROZ BRANCO IOGUR	SOPA DE FIDEOS TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA	COLIFLOR A GALEGA FOGONEIRO O FORNO PATACA ASADA FROITA
22/11/2021	23/11/2021	24/11/2021	25/11/2021	26/11/2021
LENTELLAS VEXETAIS XURELO O FORNO ARROZ BRANCO FROITA	MINISTRA SALTEADA TORTILLA FRANCESA PATACA ASADA FROITA	FABAS ESTUFADAS PESCADILLA A ROMANA ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS FROITA	XUDIAS CON ALLADA MACARRONS CON TOMATE E ATÚN FROITA	CREMA DE VERDURAS PESCADA O FORNO FIDEOS IOGUR
29/11/2021	30/11/2021	01/12/2021	02/12/2021	03/12/2021
CREMA DE CABAZA MACARRONS CON TOMATE E ATÚN FROITA	POTAXE DE GARAVANZOS LURAS ENCEBOLADAS CON ARROZ FROITA			



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
01/11/2021	02/11/2021	03/11/2021	04/11/2021	05/11/2021
FESTIVO	CREMA DE CENORIA FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA PATACAS O VAPOR FROITA	SOPA DE FIDEOS TORTILLA DE PATACA LEITUGA E TOMATE FROITA	ESPIRAIS CON VEXETAIS GARAVANZOS CON BACALLAO IOGUR	XUDIAS REFOGADAS SALMON O FORNO PATACA COCIDA FROITA
08/11/2021	09/11/2021	10/11/2021	11/11/2021	12/11/2021
POTAXE DE LENTELLAS PESCADA A MARIÑEIRA PATACAS O VAPOR FROITA	SOPA DE ESTRELIÑAS POLO O CHILINDRON VERDURAS FROITA	ESPAGUETTIS CON VERDURAS XURELO EN SALSA DE LIMÓN ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS FROITA	SOPA DE PIÑONS TORTILLA FRANCESA ARROZ BRANCO IOGUR	CREMA DE CABAZA MACARRONS CON TOMATE E ATÚN FROITA
15/11/2021	16/11/2021	17/11/2021	18/11/2021	19/11/2021
CROQUETAS TORTILLA FRANCESA VERDURAS FROITA	ESPIRAIS O FORNO PESCADA A GALEGA PATACAS O VAPOR FROITA	CREMA DE CABACIÑA TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ IOGUR	SOPA DE FIDEOS TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA	COLIFLOR A GALEGA PUCHERO DE PAVO CON PATACAS FROITA
22/11/2021	23/11/2021	24/11/2021	25/11/2021	26/11/2021
LENTELLAS VEXETAIS PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E LURAS FROITA	MINISTRA SALTEADA TORTILLA FRANCESA PATACA ASADA FROITA	FABAS ESTUFADAS PESCADILLA A ROMANA ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS FROITA	XUDIAS CON ALLADA MACARRONS CON TOMATE E ATÚN FROITA	CREMA DE VERDURAS CALDERETA DE TENREIRA CON FIDEOS IOGUR
29/11/2021	30/11/2021	01/12/2021	02/12/2021	03/12/2021
CREMA DE CABAZA POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS PATACA O FORNO FROITA	POTAXE DE GARAVANZOS LURAS ENCEBOLADAS CON ARROZ FROITA			

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
01/11/2021	02/11/2021	03/11/2021	04/11/2021	05/11/2021
FESTIVO	SOPA DE ARROZ FOGONEIRO O FORNO PATACA O VAPOR IOGUR	SOPA DE PASTA TORTILLA DE PATACA IOGUR	ESPIRAIS SALTEADOS SALMON O FORNO PURÉ DE PATACA IOGUR	SOPA DO DIA LOMBO ASADO PATACA COCIDA IOGUR
08/11/2021	09/11/2021	10/11/2021	11/11/2021	12/11/2021
SOPA DE ARROZ PESCADA O FORNO PATACA O VAPOR IOGUR	SOPA DE ESTRELIÑAS XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS ARROZ BRANCO IOGUR	ESPAGUETIS SALTEADOS XURELO O FORNO PURÉ DE PATACA IOGUR	SOPA DE PIÑONS XAMON ASADO ARROZ BRANCO IOGUR	CODIÑOS SALTEADOS TENREIRA ASADA PATACA COCIDA IOGUR
15/11/2021	16/11/2021	17/11/2021	18/11/2021	19/11/2021
SOPA DE PASTA LOMBO ASADO ARROZ BRANCO IOGUR	ESPIRAIS SALTEADOS PESCADA O FORNO PATACA O VAPOR IOGUR	CREMA DE PATACA TENREIRA ASADA MACARRONS SALTEADOS IOGUR	SOPA DE PASTA SALMON O FORNO ARROZ BRANCO IOGUR	SOPA DE ARROZ PEITUGA DE PAVO ASADA PATACA ASADA IOGUR
22/11/2021	23/11/2021	24/11/2021	25/11/2021	26/11/2021
SOPA DE FIDEOS XURELO O FORNO ARROZ BRANCO IOGUR	CREMA DE PATACA XAMON ASADO ESPAGUETIS SALTEADOS IOGUR	MACARRONS SALTEADOS PESCADA O FORNO PURÉ DE PATACA IOGUR	SOPA DE FIDEOS LOMBO ASADO PATACA COCIDA IOGUR	CREMA DE PATACA TENREIRA ASADA FIDEOS IOGUR
29/11/2021	30/11/2021	01/12/2021	02/12/2021	03/12/2021
CODIÑOS SALTEADOS POLO ASADO PATACA ASADA IOGUR	SOPA DE PASTA SALMON O FORNO ARROZ BRANCO IOGUR			

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
01/11/2021	02/11/2021	03/11/2021	04/11/2021	05/11/2021
FESTIVO	CREMA DE CENORIA FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA PATACAS O VAPOR FROITA	SOPA DE FIDEOS TORTILLA DE PATACA LEITUGA E TOMATE FROITA	ESPIRAIS CON VEXETAIS GARAVANZOS CON BACALLAO IOGUR	XUDIAS REFOGADAS RAGOUT DE PORCO CON PATACAS FROITA
08/11/2021	09/11/2021	10/11/2021	11/11/2021	12/11/2021
POTAXE DE LENTELLAS PESCADA A MARIÑEIRA PATACAS O VAPOR FROITA	SOPA DE ESTRELIÑAS POLO O CHILINDRON VERDURAS FROITA	ESPAGUETTIS CON VERDURAS XURELO EN SALSA DE LIMÓN ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS FROITA	SOPA DE PIÑONS FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA ARROZ BRANCO IOGUR	CREMA DE CABAZA ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL FROITA
15/11/2021	16/11/2021	17/11/2021	18/11/2021	19/11/2021
CROQUETAS LOMBO ADUBADO O FORNO VERDURAS FROITA	ESPIRAIS O FORNO PESCADA A GALEGA PATACAS O VAPOR FROITA	CREMA DE CABACIÑA TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ IOGUR	SOPA DE FIDEOS TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA	COLIFLOR A GALEGA PUCHERO DE PAVO CON PATACAS FROITA
22/11/2021	23/11/2021	24/11/2021	25/11/2021	26/11/2021
LENTELLAS CON CHOURIZO PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E LURAS FROITA	MINISTRA SALTEADA ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS FROITA	FABAS ESTUFADAS PESCADILLA A ROMANA ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS FROITA	XUDIAS CON ALLADA MACARRONS A BOLOÑESA FROITA	CREMA DE VERDURAS CALDERETA DE TENREIRA CON FIDEOS IOGUR
29/11/2021	30/11/2021	01/12/2021	02/12/2021	03/12/2021
CREMA DE CABAZA POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS PATACA O FORNO FROITA	POTAXE DE GARAVANZOS LURAS ENCEBOLADAS CON ARROZ FROITA			

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
01/11/2021	02/11/2021	03/11/2021	04/11/2021	05/11/2021
FESTIVO	CREMA DE CENORIA FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA PATACA O VAPOR FROITA	SOPA DE PASTA TENREIRA ASADA LEITUGA E TOMATE FROITA	PASTA SALTEADA CON VERDURAS GARAVANZOS CON BACALLAO IOGUR	XUDIAS REFOGADAS RAGOUT DE PORCO CON PATACAS FROITA
08/11/2021	09/11/2021	10/11/2021	11/11/2021	12/11/2021
LENTELLAS VEXETAIS PESCADA A MARIÑEIRA PATACA O VAPOR FROITA	SOPA DE PASTA POLO O CHILINDRON VERDURAS FROITA	PASTA CON VERDURAS XURELO EN SALSA DE LIMÓN ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS FROITA	SOPA DEL DIA XAMÓN ASADO EN SALSA ARROZ BRANCO IOGUR	CREMA DE CABAZA ALBÓNDEGAS MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL FROITA
15/11/2021	16/11/2021	17/11/2021	18/11/2021	19/11/2021
CREMA DE CENORIA LOMBO ASADO VERDURAS FROITA	MACARRONS O FORNO PESCADA A GALEGA PATACA O VAPOR FROITA	CREMA DE CABACIÑA TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ IOGUR	SOPA DE PASTA SALMON O FORNO ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA	COLIFLOR A GALEGA PUCHERO DE PAVO CON PATACAS FROITA
22/11/2021	23/11/2021	24/11/2021	25/11/2021	26/11/2021
LENTELLAS CON CHOURIZO PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E LURAS FROITA	MINESTRA RAGOUT DE PORCO CON PATACAS FROITA	FABAS VEXETAIS FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS FROITA	XUDIAS CON ALLADA LOMBO EN SALSA MACARRONS FROITA	CREMA DE VERDURAS CALDERETA DE TENREIRA MACARRONS IOGUR
29/11/2021	30/11/2021	01/12/2021	02/12/2021	03/12/2021
CREMA DE CABAZA POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS PATACAS O FORNO FROITA	GARAVANZOS CON VERDURAS GUIZO DE CALAMARES CON ARROZ FROITA			



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
01/11/2021	02/11/2021	03/11/2021	04/11/2021	05/11/2021
FESTIVO	CREMA DE CENORIA FOGONEIRO O FORNO PATACA O VAPOR FROITA	SOPA DE FIDEOS TORTILLA DE PATACA LEITUGA E TOMATE FROITA	ESPIRAIS SALTEADOS SALMON O FORNO PURÉ DE PATACA IOGUR	SOPA DO DIA RAGOUT DE PORCO CON PATACAS FROITA
08/11/2021	09/11/2021	10/11/2021	11/11/2021	12/11/2021
BROCOLI A CASEIRA PESCADA A MARIÑEIRA PATACAS O VAPOR FROITA	SOPA DE ESTRELIÑAS XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS VERDURAS FROITA	ESPAGUETTIS SALTEADOS CON VERDURAS XURELO EN SALSA DE LIMÓN ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS FROITA	SOPA DE PIÑONS XAMON ASADO ARROZ BRANCO IOGUR	CREMA DE CABAZA TENREIRA ASADA MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL FROITA
15/11/2021	16/11/2021	17/11/2021	18/11/2021	19/11/2021
CREMA DE CENORIA LOMBO ASADO VERDURAS FROITA	ESPIRAIS SALTEADOS PESCADA A GALEGA PATACAS O VAPOR FROITA	CREMA DE CABACIÑA TENREIRA ASADA ARROZ BRANCO IOGUR	SOPA DE FIDEOS TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA	COLIFLOR A GALEGA PEITUGA DE PAVO ASADA PATACA ASADA FROITA
22/11/2021	23/11/2021	24/11/2021	25/11/2021	26/11/2021
SOPA DE FIDEOS XURELO O FORNO ARROZ BRANCO FROITA	PISTO XAMÓN ASADO EN SALSA PATACA ASADA FROITA	CREMA DE CABACIÑA PESCADILLA A ROMANA ENSALADA FROITA	SOPA DO DIA LOMBO EN SALSA MACARRONS SALTEADOS FROITA	CREMA DE VERDURAS TENREIRA ASADA FIDEOS IOGUR
29/11/2021	30/11/2021	01/12/2021	02/12/2021	03/12/2021
CREMA DE CABAZA POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS PATACA O FORNO FROITA	SOPA DE PASTA GUIZO DE CALAMARES CON ARROZ FROITA			

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
01/11/2021	02/11/2021	03/11/2021	04/11/2021	05/11/2021
FESTIVO	CREMA DE CENORIA LOMBO ASADO PATACA O VAPOR FROITA	SOPA DE FIDEOS TORTILLA DE PATACA LEITUGA E TOMATE FROITA	ESPIRAIS CON VEXETAIS POLO ASADO PURÉ DE PATACA IOGUR	XUDIAS REFOGADAS RAGOUT DE PORCO CON PATACAS FROITA
08/11/2021	09/11/2021	10/11/2021	11/11/2021	12/11/2021
POTAXE DE LENTELLAS TENREIRA ASADA PATACA O VAPOR FROITA	SOPA DE ESTRELIÑAS POLO O CHILINDRON VERDURAS FROITA	ESPAGUETTIS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS FROITA	SOPA DE PIÑONS FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA ARROZ BRANCO IOGUR	CREMA DE CABAZA ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL FROITA
15/11/2021	16/11/2021	17/11/2021	18/11/2021	19/11/2021
CREMA DE CENORIA LOMBO ADUBADO O FORNO VERDURAS FROITA	ESPIRAIS O FORNO TORTILLA FRANCESA PATACA O VAPOR FROITA	CREMA DE CABACIÑA TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ IOGUR	SOPA DE FIDEOS TORTILLA DE PATACA ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA	COLIFLOR A GALEGA PUCHERO DE PAVO CON PATACAS FROITA
22/11/2021	23/11/2021	24/11/2021	25/11/2021	26/11/2021
LENTELLAS CON CHOURIZO XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS ARROZ BRANCO FROITA	MINESTRA SALTEADA ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS FROITA	FABAS ESTUFADAS LOMBO ASADO ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS FROITA	XUDIAS CON ALLADA MACARRONS A BOLOÑESA FROITA	CREMA DE VERDURAS CALDERETA DE TENREIRA CON FIDEOS IOGUR
29/11/2021	30/11/2021	01/12/2021	02/12/2021	03/12/2021
CREMA DE CABAZA POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS PATACA O FORNO FROITA	POTAXE DE GARAVANZOS TORTILLA FRANCESA ARROZ BRANCO FROITA			

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
01/11/2021	02/11/2021	03/11/2021	04/11/2021	05/11/2021
FESTIVO	CREMA DE CENORIA FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA PATACA O VAPOR FROITA	SOPA DE PASTA TORTILLA DE PATACA LEITUGA E TOMATE FROITA	ESPIRAIS CON VEXETAIS GARAVANZOS CON BACALLAO IOGUR DE SOIA	XUDIAS REFOGADAS RAGOUT DE PORCO CON PATACAS FROITA
08/11/2021	09/11/2021	10/11/2021	11/11/2021	12/11/2021
LENTELLAS VEXETAIS PESCADA A MARIÑEIRA PATACA O VAPOR FROITA	SOPA DE ESTRELIÑAS POLO O CHILINDRON VERDURAS FROITA	ESPAGUETTIS SALTEADOS CON VERDURAS XURELO EN SALSA DE LIMÓN ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS FROITA	SOPA DE PIÑONS XAMÓN ASADO EN SALSA ARROZ BRANCO IOGUR DE SOIA	CREMA DE CABAZA PEITUGA DE PAVO ASADA MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL FROITA
15/11/2021	16/11/2021	17/11/2021	18/11/2021	19/11/2021
CREMA DE CENORIA LOMBO ASADO VERDURAS FROITA	ESPIRAIS O FORNO PESCADA A GALEGA PATACA O VAPOR FROITA	CREMA DE CABACIÑA PEITUGA DE POLO ARROZ BRANCO IOGUR DE SOIA	SOPA DE PASTA TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA	COLIFLOR A GALEGA PUCHERO DE PAVO CON PATACAS FROITA
22/11/2021	23/11/2021	24/11/2021	25/11/2021	26/11/2021
LENTELLAS VEXETAIS PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E LURAS FROITA	MINESTRA RAGOUT DE PORCO CON PATACAS FROITA	FABAS VEXETAIS PESCADILLA A ROMANA ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS FROITA	XUDIAS CON ALLADA MACARRONS CON TOMATE E ATÚN FROITA	CREMA DE VERDURAS PESCADA O FORNO FIDEOS IOGUR DE SOIA
29/11/2021	30/11/2021	01/12/2021	02/12/2021	03/12/2021
CREMA DE CABAZA POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS PATACAS O FORNO FROITA	GARAVANZOS CON VERDURAS GUIISO DE CALAMARES CON ARROZ FROITA			

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
01/11/2021	02/11/2021	03/11/2021	04/11/2021	05/11/2021
FESTIVO	CREMA DE CENORIA FOGONEIRO O FORNO PATACA COCIDA FROITA	SOPA DE PASTA TENREIRA ASADA LEITUGA E TOMATE FROITA	ESPIRAIS SALTEADOS CON VEXETAIS SALMON O FORNO PURÉ DE PATACA IOGUR	XUDIAS SALTEADAS RAGOUT DE PORCO CON PATACAS FROITA
08/11/2021	09/11/2021	10/11/2021	11/11/2021	12/11/2021
LENTELLAS VEXETAIS PESCADA A MARIÑEIRA PATACA COCIDA FROITA	SOPA DE ESTRELIÑAS XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS VERDURAS FROITA	ESPAGUETTIS SALTEADOS CON VERDURAS XURELO EN SALSA DE LIMÓN ENSALADA FROITA	SOPA DE PIÑONS XAMÓN ASADO ARROZ BLANCO IOGUR	CREMA DE CABAZA TENREIRA ASADA MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL FROITA
15/11/2021	16/11/2021	17/11/2021	18/11/2021	19/11/2021
CREMA DE CENORIA LOMBO ASADO VERDURAS FROITA	ESPIRAIS SALTEADOS PESCADA A GALEGA PATACA COCIDA FROITA	CREMA DE CABACIÑA TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ IOGUR	SOPA DE PASTA SALMON O FORNO ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA	COLIFLOR A GALEGA PUCHERO DE PAVO CON PATACAS FROITA
22/11/2021	23/11/2021	24/11/2021	25/11/2021	26/11/2021
LENTELLAS VEXETAIS PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E LURAS FROITA	MINISTRA SALTEADA RAGOUT DE PORCO CON PATACAS FROITA	FABAS VEXETAIS FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA ENSALADA FROITA	XUDIAS CON ALLADA LOMBO ASADO MACARRONS SALTEADOS FROITA	CREMA DE VERDURAS TENREIRA ASADA FIDEO IOGUR
29/11/2021	30/11/2021	01/12/2021	02/12/2021	03/12/2021
CREMA DE CABAZA POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS PATACAS O FORNO FROITA	GARAVANZOS CON VERDURAS GUIISO DE CALAMARES CON ARROZ FROITA			