



SEN PLV



Venres 1

FESTIVO

**ENDER
CONSELLO**

NOVEMBRO

2019

**A principios de novembro,
o teu lume acende**

Caen as follas secas, as árbores íspense e o sol perde a forza.

Achégase o frío e os días son cada vez máis curtos.

Esquecido xa o verán, a natureza entra nun período de ilusión e hai que abrigarse.

Probablemente apetéceche un bo prato quente!

É hora de cogomelos, castañas, batatas, higos frescos e mel.

As granadas tamén son abundantes durante novembro e miúdo as mandarinas acompañarán as nosas sobremesas.

En Estados Unidos, a festa de Todos os Santos chámase "Halloween".

Son moitos os costumes que se comparten, por exemplo, historias de medo, fogueiras, imaxes de seres do máis alá, decoración con cabazas, ... É unha especie de entroido temático.

<p>Luns 4</p> <p>(*) Crema de verduras (cenoria e allo porro) (sen leite)</p> <p>(*) Pito ao forno con ensalada (patacas, pementos, remolacha e tomate)</p> <p>Froita enteira</p>	<p>Martes 5</p> <p>Estofado de fabas con verduras e arroz</p> <p>Revolto de ovos e bacallau</p> <p>Froita enteira</p>	<p>Mércores 6</p> <p>Coliflor en ajada</p> <p>(*) Pescada ao forno con patacas cocidas</p> <p>(*) logur de soia</p>	<p>Xoves 7</p> <p>(*) Crema de chícharos (sen leite ni picatostes)</p> <p>Coello ao forno con arroz e verduras</p> <p>Froita enteira</p>	<p>Venres 8</p> <p>(*) Ensalada de pasta de cores (sen lactosa)</p> <p>Atún á prancha con ensalada (leituga, tomate e cebola)</p> <p>Froita enteira</p>
<p>Luns 11</p> <p>Caldo de repolo</p> <p>Lombo de porco ao forno con arroz e pementos</p> <p>Froita enteira</p>	<p>Martes 12</p> <p>Tosta de sardiñas con tomate natural</p> <p>(*) Grelos, ovo cocido e patacas (sen chourizo)</p> <p>Froita enteira</p>	<p>Mércores 13</p> <p>(*) Crema de verduras (cabaciña ebaza)(sen leite)</p> <p>(*) Pescada ao forno con patacas cocidas e ensalada de tomate</p> <p>(*) logur de soia</p>	<p>Xoves 14</p> <p>Sopa de peixe e estrelas</p> <p>Ovos escalfados con pisto de verduras e patacas</p> <p>Froita enteira</p>	<p>Venres 15</p> <p>(*) Chícharos con cebola e allos</p> <p>(*) Pito á prancha con verduras</p> <p>Froita enteira</p>
<p>Luns 18</p> <p>Brócoli con patacas en ajada</p> <p>(*) Pito asado con puré de patacas (sen leite) e ensalada (leituga, cenoria e millo)</p> <p>Froita enteira</p>	<p>Martes 19</p> <p>(*) Espinacas salteadas con allos</p> <p>Guiso de luras con arroz</p> <p>Froita enteira</p>	<p>Mércores 20</p> <p>Lentellas con verduras e arroz</p> <p>Tortilla paisana con ensalada (leituga, tomate e cebola)</p> <p>(*) logur de soia</p>	<p>Xoves 21</p> <p>Sopa de fideos</p> <p>(*) Cocido (pito, carne, pataca, verdura e garavanzos) (sen chourizo)</p> <p>Froita enteira</p>	<p>Venres 22</p> <p>(*) Crema de cenoria (sen leite)</p> <p>Pescado azul á prancha con espaguetis ao allo</p> <p>Froita enteira</p>
<p>Luns 25</p> <p>Minestra de verduras con ovo cocido</p> <p>(*) Arroz con verduras</p> <p>Froita enteira</p>	<p>Martes 26</p> <p>Potaxe de garavanzos, verduras e pasta</p> <p>Tortilla de gambas e champiñóns con ensalada</p> <p>Froita enteira</p>	<p>Mércores 27</p> <p>Brócoli con patacas e ajada</p> <p>Salmón ao forno con arroz e verduras salteadas</p> <p>(*) logur de soia</p>	<p>Xoves 28</p> <p>Espaguetis con salsa de tomate</p> <p>Pavo ao forno con ensalada (leituga, mazá e millo)</p> <p>Froita enteira</p>	<p>Venres 29</p> <p>(*) Xudías verdes con cebola e allos</p> <p>Bacallau guisado con patacas e chícharos</p> <p>Froita enteira</p>