

Menú mensual  
Novembro '23

luns	martes	mércoles	xoves	venres
			2	3
6	7	8	9	10
1 Ensalada verde con froita de tempada e pasta 2 Revolto de ovo con espinaca 3 Froita	1 Crema de acelgas e coliflor 2 Peixe con salsa de verduras e patacas 3 Froita	1 Repolo con patacas e allada 2 Peituga de polo salteada con verduras 3 Froita	1 Menestra de verduras con allada 2 Pasta integral con atún e pisto de verduras 3 Froita	1 Potaxe de garavanzos con verduras 2 Pizza con verduras 3 logur
13	14	15	16	17
1 Crema de cabaciña 2 Guiso de peixe con verduras e pasta 3 Froita	1 Ensalada verde con remolacha 2 Tortilla de patacas e verduras 3 Froita	1 Grellos con patacas e allada 2 Albóndegas con salsa de verduras 3 Froita	1 Potaxe de fabas con cabaza 2 Paella de verduras 3 Froita	1 Caldo galego 2 Peixe con verduras ao forno 3 logur
20	21	22	23	24
1 Brócoli 2 Macarróns con atún 3 Froita	1 Sopa de verduras de tempada 2 Salmón á prancha con arroz 3 Froita	1 Crema de cabaza 2 Milanesa de polo ao forno con patacas 3 Froita	1 Lentellas vexetais 2 Pizza de verduras 3 Froita	1 Potaxe de garavanzos con verduras 2 Fideuá de verduras 3 Froita
27	28	29	30	
1 Crema de cenorias 2 Guiso de terneira con verduras e arroz 3 Froita	1 Espinacas con patacas e allada 2 Peixe con verduras ao forno 3 Froita	1 Ensalada verde con froita de tempada 2 Tortilla de patacas 3 Froita	1 Potaxe de garavanzos con verduras 2 Lasaña de verduras 3 Froita	

