

MENU NORMOCALORICO NOVIEMBRE 2.022

		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VENRES		
		01-nov	Suxerencias de Cea	02-nov	Suxerencia de Cea	03-nov	Suxerencia de cea	04-nov	Suxerencia de cea	
1ª Semana		FESTIVO			CREMA CABACÍN	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E CENORIA RELADA	SOPA DE VERDURAS	ENSALADA CAMPERA CON QUINOA	ENSALADA CON PASTA, ATÚN E OVO	GRELLADA DE VERDURAS
			PEITUGA CON ARROZ	KREPS DE XAMÓN COCIDO E QUEIXO	PESCADA Á ROMANA CON PATACA	HAMBURGUESA DE GARAVANZOS	RAGOUT A XARDIÑEIRA (CON CHÍCHAROS)	HAMBURGUESA DE LENTELLAS		
			IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA			
07-nov	Suxerencias de Cea	08-nov	Suxerencia de cea	09-nov	Suxerencias de Cea	10-nov	Suxerencias de Cea	11-nov	Suxerencias de Cea	
2ª Semana	CREMA DE CENOIRA	ENSALADA DE TOMATE	XUDIAS CON OVO	ENSALADA DE TOMATE CON CEBOLA	ENSALADA MEDITERRÁNEA	ENSALADA DE TOMATE CON PATACA COCIDA	FABAS ESTUFADAS	ESPINACAS CON BECHAMEL	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA VARIADA
	PESCADA CON ENSALADA	OVOS AO FORNO CON TOMATE E PATACA	ZORZA CON PASTA	FIDEUÁ DE MEXILLÓNS	XAMÓN ASADO CON ARROZ	PEIXE AO FORNO 	GUIZO DE LURAS	TORTILLA DE PATACA CON CHAMPIÑÓNS	PIZZA CASEIRA	HAMBURGUESA DE XUDÍAS PINTAS
	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	
14-nov	Suxerencias de Cea	15-nov	Suxerencias de Cea	16-nov	Suxerencias de Cea	17-nov	Suxerencias de Cea	18-nov	Suxerencias de Cea	
3ª Semana	ARROZ TRES DELICIAS	BONIATO ASADO CON PATACA ASADA	CALDO GALEGO	ESPÁRRAGOS TRIGUEROS Á PRANCHA	CREMA BRÉCOL	ESCALIBADA E BONIATO ASADO	ENSALADA MIXTA	ENSALADA DE BROTES VERDES	SOPA DE FIDEO	BRÓCOLI
	POLO ASADO CON ENSALADA	OVOS ESTRELADOS	PEIXE CON VERDURAS E PATACAS	HAMBURGUESA DE GARAVANZOS OU DE TOFU	PASTA CON BOLOÑESA DE TENREIRA	TORTILLA FRANCESA DE XAMÓN COCIDO E QUEIXO	SAN XACOCO CON ARROZ	LURAS CON CHÍCHAROS	PEIXE CON ENSALADA	REVOLTO DE OVO CON PATACA
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
21-nov	Suxerencias de Cea	22-nov	Suxerencias de Cea	23-nov	Suxerencias de Cea	24-nov	Suxerencias de Cea	25-nov	Suxerencias de Cea	
4ª Semana	PAELLA VEXETAL	ENSALADA DE LEITUGA E AGUACATE	ENSALADA MARIÑEIRA	COGUMELOS CON XAMÓN	FABADA VEXETAL	TIMBAL DE TOMATE CON AGUACATE	CREMA CABACÍN	ENSALADA DE ESCAROLA		ENSALADA DE TOMATE, ESPÁRRAGOS E CENORIA RELADA
	VENTRESCA Ó FORNO	PIZZA DE COLIFLOR	ESPAGUETES Á CARBONARA	MEXILLÓNS CON PATACA COCIDA	PEIXE REBOZADO CON PATACA	GARAVANZOS CON TRIGO SARRACENO	ARROZ Á MILANESA	HAMBURGUESA DE SOIA		OVOS ESTRELADOS CON CHÍCHAROS E SALSA DE TOMATE
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	
28-nov	Suxerencias de Cea	29-nov	Suxerencias de Cea	30-nov	Suxerencia de Cea	NUTRICIONISTA: ANA ISABEL FDEZ ESCUREDO. Nº COLEGIADO: GA:00117				
5ª Semana	CREMA COLIFLOR	ENSALADA DE TOMATE CON QUEIXO E OUREGO	CHÍCHAROS Á ANDALUZA	ENSALADA DE CANÓNIGOS OU MANGO	CROISSANT RECHEO 					CREMA DE CABAZA
	ESTUFADO DE POLO	PASTEL DE VERDURAS	MACARRÓNS CON PEIXE	TORTILLA DE PATACA	HAMBURGUESA AO PLATO CON ENSALADA					ENSALADA DE TOMATE, POLO COCIDO E QUEIXO
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA				