






			NOVEMBRO 2023   			  			  		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
LUNS		MARTES			MÉRCORES			XOVES			VENRES		
NOVEMBRO 2023					FESTIVO NACIONAL			2 Brócoli salteado con garavanzos Espaguetes á boloñesa 6, 8 Caqui			3 Caldo galego Revolto de bacallau e ensalada de leituga 2, 6, 8, 10 Plátano		
6 Crema de lentellas 13 Guiso de tenreira con verduras e arroz Pera		7 Croquetas caseiras con paté de mexillón Pavo ao forno con patacas panadeira e ensalada de leituga e granada Uvas			8 Melón con xamón Albóndegas de peixe con cachelos e ensalada de tomate 2, 5, 6, 8, 11 Iogur 5			9 Crema de cabaza con carochos 5, 8 Salmón con pataca cocida 2 Laranxa			10 Sopa de fideo 6, 8 Cocido (repolo, patacas, costela salgada e chourizo) Castañas asadas		
13 Ensalada de cóengos, queixo fresco, granada e noces 5, 9 Xamón asado con patacas fritidas Pera		14 Crema de cenoria Luriñas estufadas con arroz branco 4 Plátano			15 Sopa vexetal 13 Albóndegas con pasta 5, 6, 8 Mandarina			16 Ensalada campeira 2, 6 Variñas de polo caseiras con cenoria relada 6, 8 Iogur 5			17 Garavanzos con verduras 13 Hamburguesa con ensalada 8 Mazá		
20 Ensalada rusa 2, 6, 8 Bacallaus fritos con ensalada de tomate 2, 6, 8 Iogur 5		21 Tortilla de cabaciña e tomate 6 Guiso de arroz e polbo 4 Doce de castaña 5, 6, 8			22 Crema de verduras 13 Zancos de polo ao forno con patacas fritidas Uvas			23 Fabada 6, 8 Pizza de espinacas, pavo e queixo 5, 6, 8 Mandarina			24 Ensalada mixta (leituga, queixo, noces e uvas) 5, 6 Fideos con carne de tenreira 6, 8 Plátano		
27 Ensalada mixta 2, 6, 8 Milanesa de porco con patacas fritidas 6, 8 Pera		28 Berenxena en tempura 6, 8 Caldeirada de rape 2 Mandarina			29 Xudías con xamón Tortilla española con ensalada 6 Mazá			30 Sardinilla con tomates e remolacha 2 Zorza con cachelos Iogur 5					

RECOMENDACIÓN PARA A MERENDA

Aproveitamos esta oportunidade para compartir coas familias unhas recomendacións que están publicadas polo equipo de nutricionistas do SERGAS, e que pensamos poden servir para mellorar o seu benestar. Consulta no seguinte enlace unhas recomendacións para unhas merendas saudables no noso patio.

<https://www.sergas.es/Saude-publica/Merendas-saudables-escolares>