



NOVIEMBRE 2016

<u>LUNS</u>	<u>MARTES</u>	<u>MÉRCORES</u>	<u>XOVES</u>	<u>VENRES</u>
31 Día do ensino	1 Día de Todos os Santos	2 Sardinillas con tomate Macarróns con xamón e cogumelos Lácteo	3 Coliflor con allada Costela ao forno con arroz frita	4 Fabada asturiana Pescadilla rebozada con ensalada Lácteo
7 Xudias con tomate Peituga de polo á plancha con pataca a vapor Frita	8 Empanada Fideos con polo Frita	9 Lentellas vexetais Xurela con ensalada Lácteo	10 Tortilla francesa de xamón cocido Zorza con arroz Frita	11 Sopa de estrelas con tomate Pescada á plancha Lácteo
14 Menestra de verduras Spaguetti boloñesa Frita	15 Crema de cabaza Coello con arroz lácteo	16 Potaxe de garavanzos con chourizo Linguado á plancha con pataca ao vapor Frita	17 Arroz tres delicias Zanquiños de polo con pataca frixida Frita	18 Lentellas Caldeirada de peixe Lácteo
21 Brécol con allada Macarróns con atún Frita	22 Sopa Carne ó caldeiro Frita	23 Patacas á rioxana Salmón á prancha con ensalada Frita	24 Grelos con gambas Bistes de lomo con queixo e arroz Frita	25 Menestra de ovo Paella Lácteo
28 Chícharos á francesa Macarróns gratinados con xamón e bechamel Frita	29 Ensalada de laranxa Carne asada con patacas Frita	30 Menú de cine		

EDLG (Equipo de dinamización da lingua galega) DITOS: Por San Quintín andan as castañas ao rolín. Novembro, ditoso mes, empeza con Santos, acaba con San Andrés.

