




MENÚ ESCOLAR: NOVIEMBRE 2023

DÍA	MENÚ	ACLARACIÓNS
		 
MERCORES 1	FESTIVO	
XOVES 2	Crema de cenorias	Patacas, porro, calabacíns, cenoria, cebola, pataca
	Luras fritidas con arroz	Luras, arroz
	Froita	Froita de tempada
VENRES 3	Sopa de pasta	Caldo, polo, pasta
	Paella	Arroz, peixe, carne
	Froita	Froita de tempada
LUNS 6	Sopa de verdura	Caldo,
	Tortilla de patata	Patacas, porro, cabaza, cenoria, cebola
	Froita	Froita de tempada
MARTES 7	Crema de puerros	Patacas, porro, cabaza, cenoria, cebola
	Ternera guisada con pasta	Carne, pasta
	Froita	Froita de tempada
MÉRCORES 8	Lentellas estofadas	Pezuño, osos salados, unto, chourizo, lentellas, repolo, patacas
	Peixe do día	peixe
	Iogurt	Iogurt
XOVES 9	Arroz con verduras	Arroz, chourizo, alcachofa, cebola, pemento
	Filete de pavo á prancha	Carne de polo, patacas, leituga, tomate, cebola
	Froita	Froita de tempada
VENRES 10	Caldo galego	Pezuño, osos salados, unto, chourizo, repolo, patacas
	Peixe do día	Peixe
	Froita	Froita de tempada
LUNS 13	Potaxe de garavanzos	Pezuño, osos salados, unto, chourizo, garavanzos repolo, patacas
	Tortilla francesa con arroz	Ovo, arroz
	Froita	Froita de tempada
MARTES 14	Sopa de pasta	Caldo, polo, pasta
	Albóndigas con arroz	Carne picada, ovo , arroz
	Froita	Froita de tempada
MÉRCORES 15	Crema de calabacín	Patacas, porro, cabacín, cenoria, cebola
	Peixe do día	Peixe
	Froita	Froita de tempada
XOVES 16	Ensalada mixta	leituga, tomate, remolacha, cebola, ovo
	Polo asado con patacas	Polo, patacas, arroz
	Froita	Froita de tempada
VENRES 17	Macarrones con tomate	Pasta, tomate, queixo
	Luras guisadas con arroz	Luras, arroz
	Froita	Froita de tempada
LUNS 20	Lentellas estofadas	Pezuño, osos salados, chourizo, lentellas, repolo, patacas
	Ovos fritidos con arroz	Ovos, arroz
	Froita	Froita de tempada

MARTES 21	Mexillóns ao vapor	Mexillóns
	Filete de ternera con patacas	Carne, patacas
	Froita	Froita de tempada
MÉRCORES 22	Sopa de pasta	Caldo, polo e pasta
	Peixe do día	peixe
	Iogurt	Iogurt
XOVES 23	Sopa de cocido	Pezuño, osos salados, unto, chourizo, repolo, patacas
	Lacón con grelos	Lacón, grelos, chourizo
	Froita	Froita de tempada
VENRES 24	Ensalada de alubias	Alubias, leituga, tomate, remolacha, cebola, ovo
	Fidegúa	Pasta, arroz, carne
	Froita	Froita de tempada
LUNS 27	Crema de cabaza	Patacas, porro, cabaza, cenoria, cebola
	Tortilla con arroz y tomate	Ovo, pataca, arroz, tomate
	Froita	Froita de tempada
MARTES 28	Sopa de pasta	Caldo, polo, pasta
	Churrasco	Carne e chourizo
	Froita	Froita de tempada
MÉRCORES 29	Macarrones con tomate e queixo	Pasta, tomate, queixo
	Peixe do día	Peixe
	Froita	Froita de tempada
XOVES 30	Caldo galego	Pezuño, osos salados, unto, chourizo, repolo, patacas
	Peituga de polo á prancha	Polo, arroz, patacas
	Froita	Froita de tempada