

MENU NORMOCALORICO NOVEMBRO 2.019

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	
1ª Semana						
	04-nov	05-nov	06-nov	07-nov	08-nov	
2ª Semana	Suxerencias de Cea	Suxerencia de cea	Suxerencia de cea	Suxerencia de cea	Suxerencia de cea	
	CREMA DE CABACÍN	ENSALADA VARIADA (LEITUGA,TOMATE..ETC)	SOPA DE VERDURAS	LENTELLAS VEXETÁIS	CHÍCHAROS Á ANDALUZA (CON OVO REVOLTO)	
	PEITUGA DE POLO Á PRANCHA CON ARROZ	PESCADA A ROMANA CON VERDURAS E PATACA Ó VAPOR	HAMBURGUESA DE TENREIRA Á PRANCHA CON PASTA	PIZZA CASEIRA	PALOMETA AO FORNO CON ENSALADA	
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	
11-nov	12-nov	13-nov	14-nov	15-nov		
3ª Semana	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	
	ENSALADA MEDITERRÁNEA (LEITUGA,TOMATE, CENORIA, PEMENTO ASADO, OLIVAS, XOUVAS..ETC)	XUDIAS CON OVO COCIDO	CREMA DE COLIFLOR	CROASANT RECHEO	GARAVANZOS CON VERDURIÑAS	
	MACARRÓNS CON ATÚN	ZORZA DE POLO CON PATACA COCIDA	ARROZ Á MILANESA	ESPADÁ PRANCHA CON ENSALADA	ESTUFADO DE TENREIRA CON VERDURIÑAS E PATACA	
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	
18-nov	19-nov	20-nov	21-nov	22-nov		
4ª Semana	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	
	PAELLA VEXETAL	CREMA DE BRÉCOL	CALDO GALEGO CON FABAS	ENSALADA MIXTA (ATÚN E OVO)	SOPA DE CENORIA E CABACIN CON FIDEOS	
	POLO ASADO CON ENSALADA	PASTA CON SALSABOLOÑESA DE TENREIRA	SALMÓN CON VERDURIÑAS	SAN XACOBO CASEIRO CON ARROZ	PESCADA CON ENSALADA	
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	
25-nov	26-nov	27-nov	28-nov	29-nov		
5ª Semana	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	
	ENSALADA TROPICAL (CON PIÑA PÉXEGO E ATÚN)	FABADA VEXETAL	ARROZ TRES DELICIAS	ENSALADA GREGA	CREMA DE VERDURAS	
	ESPAGUETE Á CARBONARA	VENTRESCA Ó FORNO CON BRECOL	LOMBO Á PRANCHA CON MACEDONIA DE VERDURAS	GUIZO DE TENREIRA E PATACA	ROLIÑOS DE ATÚN CON ENSALADA	
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	