

Ría de Vigo

NOVEMBRO



COMER BIEN, CRECER MEJOR

Serunión
educa

LUNS 1	MARTES 2	MÉRCORES 3	XOVES 4	VENRES 5
FESTIVO	LENTELLAS Á CASEIRA ATÚN CODIÑOS FROITA	SOPA DE LETRAS TORTILLA ESPAÑOLA ENSALADA IOGUR	SOPA DE FIDEO MILANESA LEITUGA FROITA	CALDO GALEGO ARROZ CON POLO XEADO
LUNS 8	MARTES 9	MÉRCORES 10	XOVES 11	VENRES 12
LENTELLAS ESTOFADAS OVOS FRITOS, SALCHICHAS E ARROZ IOGUR	CALDO GALEGO CHURRASCO PATACAS FRITAS FROITA	ESPIRÁIS Ó GRATÉN PEIXE ESPADA ENSALADA IOGUR	CREMA DE VERDURAS POLO GUISADO PATACAS GUISADAS FROITA	SOPA PESCADA Á PRIMAVERA PATACAS NATILLAS CHOCOLATE
LUNS 15	MARTES 16	MÉRCORES 17	XOVES 18	VENRES 19
SOPA DE AVE ARROZ Á CUBANA SALCHICHAS CON ARROZ IOGUR	SOPA DO DÍA LOMBO A PRANCHA PATACAS FRITAS FROITA	ESPAGUETI C/TOMATE FILETE DE PESCADA ENSALADA FROITA	SOPA DE ESTRELAS TERNEIRA GUISADA PATACAS IOGUR	POTAXE DE GARAVANZO VARIÑAS DE PESCADA ENSALADA FLAN
LUNS 22	MARTES 23	MÉRCORES 24	XOVES 25	VENRES 26
XUDÍAS ESTOFADAS ATÚN MACARRÓNS FROITA	CREMA DE CENOURA TERNERA GUISADA FIDEOS IOGUR	CODITOS GRATINADOS PESCADA Á PRIMAVERA PATACAS COCIDAS FROITA	FABADA TORTILLA ESPAÑOLA LEITUGA IOGUR	SOPA XAMÓN ASADO PATACAS ASADAS FLAN VAINILLA
LUNS 29	MARTES 30			
PURÉ DE VERDURAS OVOS FRITOS SALCHICHA E PATACAS IOGUR	SOPA DE PASTA MILANESA POLO PATACA FRITA FROITA			

COMER BIEN, CRECER MEJOR

Serunión
educa

Serunión garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola O.M.S. (Organización Mundial da saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª Calidade.

Para máis consellos nutricionais visita : www.serunion-educa.com

