

Novembro

Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
30 Pastelón Pasta con verduras Iogur	31 Ensalada 5 Peixe azul con patacas Froita	1 Festivo	2 Repolo con allada Patacas guisadas con tenreira Froita	3 Ensalada de outono Potaxe de fabas con cabaza Froita
6 Ensalada 1 Macarróns con atún Iogur	7 Acelgas con allada Peixe azul con patacas Froita	8 Lentellas con verduras Tortilla de xamón Froita	9 Sopa de pasta e verduras Polo con verduras e leituga Froita	10 Crema de cabaza Peixe á prancha con tomate e arroz Froita
13 Ensalada 2 Xudías con patacas, allada e ovo cocido Iogur	14 Crema de cenoria Peixe azul ó forno con patacas e leituga Froita	15 Ensalada garavanzos con repolo e allada Macarróns integrais con brócoli e queixo Froita	16 Caldo Pavo en salsa con arroz integral Froita	17 Menestra de verduras Guiso de choupa con patacas e verduras Froita
20 Crema de porro Ensalada de arroz Iogur	21 Coliflor con allada Peixe azul con salsa de verduras e patacas Froita	22 Fababa Revolto de champiñóns Froita	23 Ensalada 3 Costela asada con patacas Froita	24 Ensalada de pasta Peixe branco cocido con verduras Froita
27 Guisantes con xamón Espaguetis boloñesa Iogur	28 Crema de cabaciño Peixe branco con salsa de verduras e arroz integral Froita	29 Potaxe de garavanzos con verduras Revolto de espinacas Froita	30 Menestra Tenreira guisada con patacas Froita	1 Sopa de polo e verduras Peixe con tomate Froita

Ensalada 5: plátano, cenorias, iogur natural, zume de limón, sal
Ensalada 2: leituga, cenoria, mainzo, mazá e vinagreta.

Ensalada 1: leituga, tomate, cenoria, cebola, aceitunas e vinagreta.
Ensalada 3: leituga, tomate, cebola, mainzo, noces e vinagreta.