

## MENU NORMOCALORICO NOVIEMBRE 2.020

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	
	02-nov	03-nov	04-nov	05-nov	06-nov	
1ª Semana	ALÉRZENOS	ALÉRZENOS	ALÉRZENOS	ALÉRZENOS	ALÉRZENOS	
	CREMA DE CABACÍN	ENSALADA VARIADA (LEITUGA, TOMATE..ETC)	SOPA DE VERDURAS	CREMA DE VERDURAS	CHÍCHAROS Á ANDALUZA (CON OVO REVOLTO)	
	PEITUGA DE POLO Á PRANCHA CON ARROZ	PESCADA A ROMANA CON VERDURAS E PATACA Ó VAPOR	ESTUFADO DE TENREIRA CON VERDURIÑAS E PATACA	PIZZA CASEIRA	PALOMETA AO FORNO CON ENSALADA	
	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	
	09-nov	10-nov	11-nov	12-nov	13-nov	
2ª Semana	ALÉRZENOS	ALÉRZENOS	ALÉRZENOS	ALÉRZENOS	ALÉRZENOS	
	ENSALADA MEDITERRÁNEA (LEITUGA, TOMATE, CENORIA, PEMENTO ASADO, OLIVAS, XOUVAS..ETC)	XUDIAS CON OVO COCIDO	CREMA DE CENORIA	CROASANT RECHEO	GARAVANZOS CON VERDURIÑAS	
	MACARRÓNS CON ATÚN	ZORZA DE POLO CON PATACA COCIDA	ARROZ Á MILANESA	PESCADA Á PRANCHA CON ENSALADA	HAMBURGUESA DE TENREIRA CON VERDURIÑAS E PASTA	
	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	
	16-nov	17-nov	18-nov	19-nov	20-nov	
3ª Semana	ALÉRZENOS	ALÉRZENOS	ALÉRZENOS	ALÉRZENOS	ALÉRZENOS	
	ARROZ TRES DELICIAS	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	IOGUR	FROITA	FROITA	
	23-nov	24-nov	25-nov	26-nov	27-nov	
4ª Semana	ALÉRZENOS	ALÉRZENOS	ALÉRZENOS	ALÉRZENOS	ALÉRZENOS	
	ENSALADA TROPICAL ( CON PIÑA PÉXEGO E ATÚN)	PAELLA VEXETAL	FABADA VEXETAL	LENTELLAS VEXETÁIS	ENSALADA GREGA CON QUEIXO	
	ESPAGUETE Á CARBONARA	VENTRESCA Ó FORNO CON BRECOL	LOMBO Á PRANCHA CON MACEDONIA DE VERDURAS	ATÚN CON VERDURAS E PATACA	GUIZO DE TENREIRA CON ARROZ	
	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	
	30-nov					
5ª Semana	ALÉRZENOS					
	CREMA DE COLIFLOR					
	PESCADA Ó FORNO CON PATACA ASADA					
	FROITA					

NUTRICIONISTA: ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO, Nº COLEGIADO: GA00117