

**MENU NORMOCALORICO NOVIEMBRE 2.020**

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES				
	02-nov	03-nov	04-nov	05-nov	06-nov				
1ª Semana	Suxerencias de Cea	Suxerencia de cea	Suxerencia de cea	Suxerencia de cea	Suxerencia de cea				
	CREMA DE CABACÍN ENSALADA DE TOMATE	ENSALADA VARIADA (LEITUGA, TOMATE..ETC) COLIFLOR GRATINADA	SOPA DE VERDURAS ENSALADA CAMPERA CON PATACA COCIDA	CREMA DE VERDURAS WRAPS DE LEITUGA CON TOMATE, CENORIA, PEMENTO..ETC	CHÍCHAROS Á ANDALUZA (CON OVO REVOLTO) ENSALADA DE TOMATE CON RÚCULA				
	PEITUGA DE POLO Á PRANCHA CON ARROZ PEIXE AZUL AO FORNO CON TOMATE E PATACA	PESCADA A ROMANA CON VERDURAS E PATACA O VAPOR KREPS DE XAMÓN COCIDO E QUEIXO	ESTUFADO DE TENREIRA CON VERDURIÑAS E PATACA OVOS RECHEOS DE ATÚN, LEITUGA	PIZZA CASEIRA SALMÓN CON ARROZ INTEGRAL	PALOMETA AO FORNO CON ENSALADA FIDEUÁ DE PAVO				
	09-nov	10-nov	11-nov	12-nov	13-nov				
2ª 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) BONIATO ASADO CON PATACA ASADA	XUDIAS CON OVO COCIDO ENSALADA DE TOMATE CON PATACA COCIDA	CREMA DE CENORIA ESPINACAS CON BECHAMEL	CROASANT RECHEO ENSALADA VARIADA	GARAVANZOS CON VERDURIÑAS ESPÁRRAGOS TRIGUEROS Á PRANCHA				
	MACARRÓNS CON ATÚN OVOS ESTRELADOS	ZORZA DE POLO CON PATACA COCIDA PEIXE AO FORNO	ARROZ Á MILANESA TORTILLA DE PATACA CON CHAMPIÑÓNS	PESCADA Á PRANCHA CON ENSALADA PATACAS CON MAGRO DE CERDO	HAMBURGUESA DE TENREIRA CON VERDURIÑAS E PASTA HAMBURGUESA DE XARDA CON ARROZ				
	16-nov	17-nov	18-nov	19-nov	20-nov				
3ª Semana	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea				
	ARROZ TRES DELICIAS ENSALADA DE LEITUGA E AGUACATE	CREMA DE BRÉCOL ESCALIBADA E BONIATO ASADO	CALDO GALEGO CON FABAS ENSALADA DE BROTES VERDES	ENSALADA MIXTA ( ATÚN E OVO) CREMA DE VERDURAS	SOPA DE CENORIA E CABACIN CON FIDEOS COGUMELOS CON XAMÓN				
	POLO ASADO CON ENSALADA DORADA CON PATACA COCIDA	PASTA CON SALSAS BOLOÑESA DE TENREIRA TORTILLA FRANCESA DE XAMÓN COCIDO E QUEIXO	SALMÓN CON VERDURIÑAS LURAS CON ARROZ	SAN XACOBO CASEIRO CON ARROZ REVOLTO DE OVO CON PASTA	PESCADA CON ENSALADA MEXILLÓNS CON PATACA COCIDA				
	23-nov	24-nov	25-nov	26-nov	27-nov				
4ª Semana	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea				
	ENSALADA TROPICAL ( CON PIÑA PÉXEGO E ATÚN) ENSALADA DE TOMATE CON QUEIXO E OUREGO	PAELLA VEXETAL TIMBAL DE TOMATE CON AGUACATE	FABADA VEXETAL ENSALADA DE ESCAROLA	LENTELLAS VEXETÁIS ENSALADA DE TOMATE, ESPÁRRAGOS E CENORIA RELADA	ENSALADA GREGA CON QUEIXO CANELÓNS DE VERDURAS				
	ESPAGUETE Á CARBONARA PASTEL DE VERDURAS	VENTRESCA Ó FORNO CON BRECOL ZORZA DE POLO CON TRIGO SARRACENO	LOMBO Á PRANCHA CON MACEDONIA DE VERDURAS GUIZO DE MELVA CON PATACA	ATÚN CON VERDURAS E PATACA OVOS ESTRELADOS CON CHÍCHAROS E SALSAS DE TOMATE	GUIZO DE TENREIRA CON ARROZ LOMBO AO FORNO				
	30-nov								
5ª Semana	Suxerencia de cea								
	CREMA DE COLIFLOR ENSALADA								
	PESCADA Ó FORNO CON PATACA ASADA GARAVANZOS CON QUINOA								
	FROITA FROITA								

NUTRICIONISTA: ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO, Nº COLEGIADO: GA00117