



MENÚ ESCOLAR DO 2 AO 30 DE NOVEMBRO DO 2022

Os menús estarán suxeitos a cambios por múltiples causas

DATA	PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA
2/11/22	Croquetas de xamón	Lombo embuchado á prancha con arroz e salsa de tomate	Froita tempada
3/11/22	Caldo de repolo	Polo guisado con pasta	logur de Casa Xanceda
4/11/22	Minestra de verduras	Bacallau rebozado con patacas cocidas	Froita de tempada
7/11/22	Vichissoise	Salchichas con arroz e tomate	Froita de tempada
8/11/22	Sopa	Lirios con xudías refogadas	Froita de tempada
9/11/22	Ensalada (tomate, leituga, cebola)	Richada con patacas cocidas	Crema de chocolate
10/11/22	Revolto de cogomelos	Espaguetes boloñesa de polo	Froita de tempada
11/11/22			
14/11/22	Empanadillas de atún	Lentellas estufadas con vexetais	Froita de tempada
15/11/22	Chícharos con xamón	Paella de mariscos	Doce
16/11/22	Ensalada de pasta	Tacos de raxo de porco á prancha	Bebible de fresa
17/11/22	Arroz con vexetais	Fingers de polo	Froita de tempada
18/11/22	Brócoli gratinado	Luras guisadas con patacas	Froita de tempada
21/11/22	Ovos, coliflor, chourizo e patacas cocidas		Froita de tempada
22/11/22	Tallaríns con tomate e queixo	Salmón á prancha con tomate	Froita de tempada
23/11/22	Sopa	Hamburguesas con patacas fritidas	Queixo con marmelo
24/11/22	Crema de cabaza	Pasta con atún	Froita de tempada
25/11/22	Mexillóns ao vapor	Fabada asturiana	Piña en caldo de azucre
28/11/22	Ensalada mixta(tomate,cebola, leituga, queixo, cenoria, olivas)	Tortilla de patacas e cabaciño	Froita de tempada
29/11/22	Ensalada rusa	Rabas fritidas con ensalada	Froita de tempada
30/11/22	Xudías refogadas	Costela guisada con patacas	Batido de chocolate

1 ración de froita= 1 peza de froita mediana (pera, laranxa,..)// 1 toro de melón, sandía ou ananás// 2-3 pezas medianas de ameixas, mandarinas,..// 8 amorodos ou un prato de sobremesa de cereixas, uvas, amoras,...

A ONS recomenda o consumo diario de, alo menos, 400 gr entre froitas e verduras.



MISIÓN CINCO

AO DÍA