

# MENÚ NOVEMBRO 2023

**MENÚ  
ESCOLAR  
NOVEMBRO  
2023  
BASAL  
CEIP  
Ponte  
do  
Porto**

LUNS 30	MARTES 31	MÉRCORES 1	XOVES 2	VENRES 3
		FESTIVO	<b>Crema de cenoria</b> Carrot cream <b>Tenreira asada con patacas</b> Roast beef with potatoes <b>Froita</b> Fruit	<b>Ensalada mixta</b> Mixed salad <b>Pasta con salmón</b> Salmon with pasta <b>Froita</b> Fruit
LUNS 6	MARTES 7	MÉRCORES 8	XOVES 9	VENRES 10
<b>Salteado de verduras</b> Vegetables wok <b>Macarróns con atún</b> Tuna with pasta <b>logur</b> Yoghurt	<b>Ensalada de arroz</b> Rice's salad <b>Peixe ao forno con pataca panadeira</b> Baked fish with potato <b>Froita</b> Fruit	<b>Crema de verduras</b> Vegetables' cream <b>Lasaña</b> Lasagne <b>Froita</b> Fruit	<b>Caldo</b> Broth <b>Tortilla</b> Spanish omelette <b>Froita</b> Fruit	<b>Feixóns con ovo</b> Green beans with egg <b>Polo ó forno con arroz</b> Baked chicken with rice <b>Froita</b> Fruit
LUNS 13	MARTES 14	MÉRCORES 15	XOVES 16	VENRES 17
<b>Lentellas con arroz</b> Lentils with rice <b>Lomo con tomate</b> Meat with tomato <b>logur</b> Yoghurt	<b>Salteado de brécol e champiñóns</b> Broccoli and mushroom's wok <b>Merluza con pataca cocida</b> Hake with boiled potato. <b>Froita</b> Fruit	<b>Crema de calabacín</b> Zucchini cream <b>Polo ó limón con tallaríns</b> Lemon chicken with pasta <b>Froita</b> Fruit	<b>Empanada de atún</b> Tuna pie <b>Calamares ao forno con arroz</b> Baked squid with rice <b>Froita</b> Fruit	<b>Ensalada de tomate, cenoria e queixo fresco</b> Salad with tomato, carrot and fresh cheese <b>San Xacobos con patacas fritas.</b> Saint Jacobs with fries <b>Froita</b> Fruit
LUNS 20	MARTES 21	MÉRCORES 22	XOVES 23	VENRES 24
<b>Chícharos con bacon</b> Peas with bacon <b>Zorza con pataca cocida</b> Meat with boiled potato <b>logur</b> Yoghurt	<b>Arroz 3 delicias</b> Rice three delights <b>Bacallau con tomate</b> Cod with tomato <b>Froita</b> Fruit	<b>Ensalada campera</b> Salad <b>Pavo con pisto</b> Turkey with ratatouille <b>Froita</b> Fruit	<b>Crema de allo porro</b> Leek cream <b>Arroz con salmón</b> Salmon with rice <b>Froita</b> Fruit	<b>Rabas</b> Calamari <b>Pasta boloñesa</b> Bolognese pasta <b>Froita</b> Fruit
LUNS 27	MARTES 28	MÉRCORES 29	XOVES 30	VENRES 1

**Sopa**

Soup

**Hamburguesas con arroz**

Burger with rice

**logur**

Yoghurt

**Brécol con allada**

Broccoli with garlic

**Raia frita con patata cocida**

Stingray with boiled potato

**Froita**

Fruit

**Pasta integral con verduras**Whole wheat pasta with  
vegetables**Raxo de pavo con tomate**

Turkey with tomato

**Froita**/Fruit**Sopa portuguesa**

Portuguese soup

**Fideuá**

Fideua

**Froita**

Fruit