

## NOVEMBRO 2022

### LUNS

### MARTES 1

### MÉRCORES 2

### XOVES 3

### VENRES 4

FESTIVO

SOPA DE PASTA

EMPANADA

ENSALADA

FROITA

CREMA DE VERDURAS

ENSALADA DE PASTA

LÁCTEO

CHÍCHAROS CON XAMÓN

ALBÓNDEGAS

ARROZ

FROITA

### LUNS 7

### MARTES 8

### MÉRCORES 9

### XOVES 10

### VENRES 11

SOPA DO DÍA  
TORTILLA DE PATACAS  
ENSALADA  
LÁCTEO

MIXTO DE LEGUMES  
LOMBO DE PORCO  
PATACAS  
FROITA

SOPA DE VERDURAS  
PESCADA Á ROMANA  
ENSALADA  
LÁCTEO

CREMA ESPINACA E CENORIA  
POLO ASADO  
PATACAS  
FROITA

ARROZ TRES DELICIAS  
FILETE DE BACALLAU  
TOMATE  
LÁCTEO

### LUNS 14

### MARTES 15

### MÉRCORES 16

### XOVES 17

### VENRES 18

CREMA DE VERDURAS  
ATÚN  
ESPAGUETIS  
FROITA

ENSALADA RUSA  
PIZZA  
LÁCTEO

MACARRÓNS C/ TOMATE  
MILANESA DE POLO  
ENSALADA  
FROITA

CREMA CENORIA E PORRO  
FILETE DE BACALLAU  
PATACAS  
LÁCTEO

XUDÍAS CON OVO  
ROTTI DE PAVO  
ARROZ  
FROITA

### LUNS 21

### MARTES 22

### MÉRCORES 23

### XOVES 24

### VENRES 25

LENTELLAS DA CASA  
VARIÑAS DE PESCADA  
ENSALADA  
LÁCTEO

BRÉCOL CON ALLADA  
TERNEIRA GUISADA  
FIDEOS  
FROITA

SOPA XULIANA  
ARROZ CON POLO  
LÁCTEO

CALDO GALEGO  
PEIXE FRITO  
ENSALADA  
FROITA

GARAVANZOS C/ESPINACAS  
FILETE DE LOMBO  
PATACAS  
LÁCTEO

### LUNS 28

### MARTES 29

### MÉRCORES 30

### XOVES

### VENRES

CREMA DE CABACIÑA  
PASTA Á BOLOÑESA  
FROITA

FABADA  
FILETE DE PESCADA  
ENSALADA  
LÁCTEO

CREMA DE VERDURA  
ESTOUFADO DE PAVO  
PATACAS  
FROITA

Garantese que estes menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade.

Os menús poden estar suxeitos a cambios en función da dispoñibilidade das materias primas por parte dos provedores.