

MENU ESCOLA INFANTIL NOVEMBRO 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 DE TOMATE CON QUEIXO 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 XARDA, LEITUGA	FIDEUÁ DE POLO PEIXE CON ARROZ INTEGRAL	PALOMETA AO FORNO CON ENSALADA FIDEUÁ DE PAVO					
IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA					
	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, SEN OLIVAS, E CON XOUVAS..ETC) OU CREMA DE VERDURAS BONIATO ASADO CON PATACA ASADA	XUDIAS CON OVO COCIDO ENSALADA DE TOMATE CON PATACA COCIDA	CREMA DE CENORIA ESPINACAS CON BECHAMEL	SOPA DE XUDIÁS CON FIDEOS ENSALADA VARIADA	GARAVANZOS CON VERDURIÑAS ESPÁRRAGOS TRIGUEROS Á PRANCHA					
	MACARRÓNS CON OVO,CARNE PICADA E SALSA DE TOMATE OVOS ESTRELADOS	ZORZA DE POLO CON PATACA COCIDA PEIXE AO FORNO	ARROZ Á MILANESA TORTILLA DE PATACA CON CHAMPIÑONS	PESCADA Á PRANCHA CON ENSALADA PATACAS CON MAGRO DE CERDO	HAMBURGUESA OU ESTUFADO DE TENREIRA CON VERDURIÑAS E PASTA HAMBURGUESA DE XARDA CON ARROZ					
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA					
	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 (XARDA E OVO) CREMA DE VERDURAS	SOPA DE CENORIA E CABACIN CON FIDEOS COGUMELOS CON XAMÓN					
	POLO ASADO CON TOROS DE TOMATE DORADA CON PATACA COCIDA	PASTA CON SALSA BOLOÑESA DE TENREIRA TORTILLA FRANCESA DE XAMÓN COCIDO E QUEIXO	PEIXE CON VERDURIÑAS LURAS CON ARROZ	MILANESA DE POLO CON ARROZ REVOLTO DE OVO CON PASTA	PESCADA CON ENSALADA MEXILLÓNS CON PATACA COCIDA					
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA					
	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) OU CREMA DE CHÍCHAROS 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 OU CREMA DE BRÓCOLI CANELÓNS DE VERDURAS					
	ESPAGUETE Á CARBONARA PASTEL DE VERDURAS	PEIXE Ó FORNO CON BRECOL ZORZA DE POLO CON TRIGO SARRACENO	LOMBO EN SALSA CON MACEDONIA DE VERDURAS GUIZO DE PEIXE CON PATACA	PEIXE CON VERDURAS E PATACA OVOS ESTRELADOS CON CHÍCHAROS E SALSA DE TOMATE	GUIZO DE TENREIRA CON ARROZ LOMBO AO FORNO					
FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA					
	30-nov									
5ª Semana	CREMA DE COLIFLOR									ENSALADA
	PESCADA Ó FORNO CON PATACA ASADA									GARAVANZOS CON QUINOA
FROITA	FROITA									

NUTRICIONISTA: ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO, Nº COLEGIADO:GA00117