

MENU NORMOCALORICO NOVIEMBRE 2021

	LUNS	MARTES	MERCORES	XOVES	VENRES				
1ª Semana - SEM: 44	01-nov	02-nov	03-nov	04-nov	05-nov				
	Suxerencias de Cea	Suxerencia de cea	Suxerencia de cea	Suxerencia de cea	Suxerencia de cea				
	<b>DIA DE TODOS OS SANTOS</b>	CREMA DE CABACÍN	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E CENORIA RELADA	SOPA DE VERDURAS	ENSALADA CAMPERA CON QUINOA	ENSALADA CON ATÚN E OVO	WRAPS DE LEITUGA CON TOMATE, CENORIA, PEMENTO..ETC	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE CON CEBOLA
PEITUGA CON ARROZ		KREPS DE XAMÓN COCIDO E QUEIXO	PESCADA Á ROMANA CON PATACA Ó VAPOR	HAMBURGUESA DE GARAVANZOS	RAGUT DE TENREIRA A XARDINEIRA CON PATACA	SALMÓN CON ARROZ INTEGRAL	PIZZA CASERA	FIDEUÁ DE PAVO	
FROITA		FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	
2ª Semana - SEM: 45	08-nov	09-nov	10-nov	11-nov	12-nov				
	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea				
	CREMA DE CENORIA	ENSALADA DE TOMATE	XUDIAS CON OVO COCIDO	ENSALADA DE TOMATE CON PATACA COCIDA	SOPA DE COCIDO	ESPINACAS CON BECHAMEL	CROISSANT RECHEO	ENSALADA VARIADA	VERDURAS CON GARAVANZOS
MACARRÓNS CON ATÚN	OVOS AO FORNO CON TOMATE E PATACA	ZORZA DE POLO CON PATACA	PEIXE AO FORNO	COCIDO	TORTILLA DE PATACA CON CHAMPIÑONS	PESCADA CON ENSALADA	PATACAS CON MAGRO DE CERDO	HAMBURGUESA DE TENREIRA CON VERDURAS E ARROZ	XARDA AO FORNO CON ARROZ
IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
3ª Semana - SEM: 46	15-nov	16-nov	17-nov	18-nov	19-nov				
	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea				
	ARROZ TRES DELICIAS	BONIATO ASADO CON PATACA ASADA	CALDO GALEGO (CON FABAS)	ESCALIBADA E BONIATO ASADO	CREMA DE BRÉCOL	ENSALADA DE BROTES VERDES	ENSALADA MIXTA ( CON ATÚN)	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE FIDEOS CON VERDURAS (CENORIA E CABACIN)
POLO ASADO CON ENSALADA	OVOS ESTRELADOS	SALMÓN CON VERDURAS E PATACA	TORTILLA FRANCESA DE XAMÓN COCIDO E QUEIXO	PASTA CON BOLOÑESA DE TENREIRA	LURAS CON ARROZ	SAN XACOBO CASEIRO CON ARROZ	REVOLTO DE OVO CON PATACA	PESCADA CON ENSALADA	MEXILLÓNS CON PATACA COCIDA
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
4ª Semana - SEM: 47	22-nov	23-nov	24-nov	25-nov	26-nov				
	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea				
	PAELLA VEXETAL	ENSALADA DE LEITUGA E AGUACATE	ENSALADA MARIÑEIRA	TIMBAL DE TOMATE CON AGUACATE	FABADA VEXETAL	ENSALADA DE ESCAROLA	ENSALADA MEDITERRÁNEA ( XOUBAS E SURIMI)	ENSALADA DE TOMATE, ESPÁRRAGOS E CENORIA RELADA	<b>DIA DE MÉXICO</b> ARROZ CON FRIJOLES E BACON OVOS RANCHEROS POSTRE TÍPICO
VENTRESCA Ó FORNO CON BRÉCOL	DOURADA CON PATACA COCIDA	ESPAGUETE CARBONARA	ZORZA DE POLO CON TRIGO SARRACENO	LOMBO A PRANCHA CON MACEDONIA DE VERDURAS	GUISO DE MELVA CON PATACA	ARROZ Á MILANESA	OVOS ESTRELADOS CON CHÍCHAROS E SALSA DE TOMATE	 	
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA		
5ª Semana - SEM: 48	29-nov	30-nov							
	Suxerencias de Cea	Suxerencia de cea							
	CREMA DE COLIFLOR	ENSALADA DE TOMATE CON QUEIXO E OUREGO	CHICHAROS Á ANDALUZA	CREMA DE CABAZA	 Grupo AF Servicios de Hostelería				
RAVIOLIS	PASTEL DE VERDURAS	PALOMETA O FORNO CON ENSALADA	ENSALADA DE TOMATE, POLO COCIDO E QUEIXO						
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	NUTRICIONISTA: ANA ISABEL FDEZ ESCUREDO. Nº COLEGIADO.GA:00117					