

**MENU ESCOLA INFANTIL NOVIEMBRE 2.022**

|           |   | MARTES                                 |   | MÉRCORES                               |   | XOVES   |  | VENRES                            |  |  |
|-----------|---|--|---|--|---|---|--|-----------------------------------|--|--|
|           |   | 01-nov                                 | Suxerencias de Cea  | 02-nov                                 | Suxerencia de Cea                           | 03-nov  | Suxerencia de cea  | 04-nov                            | Suxerencia de cea  |  |
| 1ª Semana |  | FESTIVO                                |  |  | CREMA CABACÍN                               | ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E CENORIA RELADA COCIDA | SOPA DE VERDURAS   | ENSALADA CAMPERA CON QUINOA       | SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS  | GRELLADA DE VERDURAS                                   |
|           |   |  |   |  | PEITUGA CON ARROZ                           | KREPS DE XAMÓN COCIDO E QUEIXO                      | PESCADA CON PATACA   | HAMBURGUESA DE GARAVANZOS         | RAGOUT A XARDIÑEIRA ( CON CHÍCHAROS)   | HAMBURGUESA DE LENTELLAS                               |
|           |   |  |   |  | IOGUR                                       | FROITA  | FROITA   | FROITA                            | FROITA   | FROITA   |
| 07-nov    |   | Suxerencias de Cea                     | 08-nov  | Suxerencia de cea                      | 09-nov                                      | Suxerencias de Cea                                  | 10-nov   | Suxerencias de Cea                | 11-nov   | Suxerencias de Cea                                     |
| 2ª Semana | CREMA DE CENOIRA  | ENSALADA DE TOMATE                     | XUDIAS SALTEADAS  | ENSALADA DE TOMATE CON CEBOLA MACERADA | ENSALADA MEDITERRÁNEA OU COLIFLOR OU BRÉCOL | ENSALADA DE TOMATE CON PATACA COCIDA                | FABAS ESTUFADAS  | TORTILLA DE PATACA CON CHAMPIÑONS | CREMA DE VERDURAS  | ENSALADA VARIADA                                       |
|           | PESCADA CON ENSALADA OU TOMATE DADO OU PATACA COCIDA                              | OVOS AO FORNO CON TOMATE E PATACA      | LOMBO CON PASTA   | FIDEUÁ DE MEXILLONS                    | XAMÓN ASADO CON ARROZ                       | PEIXE AO FORNO                                      |  GUISO DE LURAS |                                   | PAVO CON ENSALADA  | HAMBURGUESA DE XUDÍAS PINTAS                           |
|           | IOGUR   | FROITA                                 | FROITA  | FROITA                                 | FROITA                                      | FROITA  | FROITA   | FROITA                            | FROITA   | FROITA   |
| 14-nov    |   | Suxerencias de Cea                     | 15-nov  | Suxerencias de Cea                     | 16-nov                                      | Suxerencias de Cea                                  | 17-nov   | Suxerencias de Cea                | 18-nov   | Suxerencias de Cea                                     |
| 3ª Semana | ARROZ TRES DELICIAS   | BONIATO ASADO CON PATACA ASADA         | CALDO GALEGO LIXEIRO SEN GRASA  | ESPÁRRAGOS TRIGUEROS Á PRANCHA         | CREMA BRÉCOL                                | ESCALIBADA E BONIATO ASADO                          | ENSALADA DE TOMATE CON QUEIXO  | ENSALADA DE BROTES VERDES         | SOPA DE FIDEO  | BRÓCOLI  |
|           | POLO ASADO CON ENSALADA   | OVOS ESTRELADOS                        | PEIXE CON VERDURAS  | HAMBURGUESA DE GARAVANZOS OU DE TOFU   | PASTA CON BOLONESA DE TENREIRA LIXEIRA      | TORTILLA FRANCESA DE XAMÓN COCIDO E QUEIXO          | LOMBO CON ARROZ  | LURAS CON CHÍCHAROS               | PEIXE CON ENSALADA   | REVOLTO DE OVO CON PATACA                              |
|           | FROITA  | FROITA                                 | FROITA  | FROITA                                 | FROITA                                      | FROITA  | FROITA   | FROITA                            | IOGUR  | FROITA   |
| 21-nov    |   | Suxerencias de Cea                     | 22-nov  | Suxerencias de Cea                     | 23-nov                                      | Suxerencias de Cea                                  | 24-nov   | Suxerencias de Cea                | 25-nov   | Suxerencias de Cea                                     |
| 4ª Semana | PAELLA VEXETAL  | ENSALADA DE LEITUGA E AGUACATE         | ENSALADA CON PARROCHITAS  | COGUMELOS CON XAMÓN                    | FABADA VEXETAL                              | TIMBAL DE TOMATE CON AGUACATE                       | CREMA CABACÍN  | ENSALADA DE TOMATE                | MENÚ GALEGO LIXEIRO<br> | ENSALADA DE TOMATE, ESPÁRRAGOS E CENORIA RELADA COCIDA |
|           | PEIXE Á PRANCHA   | PIZZA DE COLIFLOR                      | ESPAGUETES CON VERDURAS E OVO   | MEXILLONS CON PATACA COCIDA            | PEIXE CON PATACA                            | GARAVANZOS CON TRIGO SARRACENO                      | ARROZ Á MILANESA LIXEIRO   | HAMBURGUESA DE SOIA               |  | OVOS ESTRELADOS CON CHÍCHAROS E SALSA DE TOMATE        |
|           | FROITA  | FROITA                                 | IOGUR   | FROITA                                 | FROITA                                      | FROITA  | FROITA   | FROITA                            |  | FROITA   |
| 28-nov    |   | Suxerencias de Cea                     | 29-nov  | Suxerencias de Cea                     | 30-nov                                      | Suxerencia de Cea                                   | NUTRICIONISTA: ANA ISABEL FDEZ ESCUREDO. Nº COLEGIADO: GA:00117                                    |                                   |  |  |
| 5ª Semana | CREMA COLIFLOR  | ENSALADA DE TOMATE CON QUEIXO E OUREGO | CHÍCHAROS Á ANDALUZA  | ENSALADA DE CANÓNIGOS OU MANGO         | FERVIDO DE VERDURAS                         | CREMA DE CABAZA                                     |  |                                   |  |  |
|           | ESTUFADO DE POLO  | PASTEL DE VERDURAS                     | MACARRONS CON PEIXE   | TORTILLA DE PATACA                     | FILETE RUSO CON ENSALADA                    | ENSALADA DE TOMATE, POLO COCIDO E QUEIXO            |  |                                   |  |  |
|           | FROITA  | FROITA                                 | FROITA  | FROITA                                 | IOGUR                                       | FROITA  |  |                                   |  |  |