

MENU BASAL COMEDOR ESCOLAR NOVIEMBRE 2.023

	LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VENRES					
	Suxerencia de cea		Suxerencia de cea		01-nov		02-nov		03-nov					
1ª Semana					FESTIVO NACIONAL 		CHÍCHAROS Á ANDALUZA		ENSALADA VARIADA		SOPA DE PIÑÓN			
							LOMBO Á NAPOLITANA CON PATACA		HAMBURGUESA DE LENTELLAS		PESCADA Á ROMANA CON ENSALADA		PAVO CON PURÉ DE PATACA	
							FROITA		FROITA		IOGUR		FROITA	
06-nov		Suxerencia de cea		07-nov		Suxerencia de cea		08-nov		Suxerencia de cea				
2ª Semana	MINESTRA SALTEADA		BONIATO ASADO CON PATACA ASADA		CREMA MINISTRONE CON GARAVANZOS		COLIFLOR GRATINADA		SOPA DE POLO		ENSALADA CAMPERA CON PATACA COCIDA			
	ARROZ Á MILANESA		OVOS ESTRELADOS		PEIXE Á ROMANA CON ENSALADA		KREPS DE XAMÓN COCIDO E QUEIXO		RAXO Ó FORNO CON PATACA E VERDURIÑAS		OVOS RECHEOS DE ATÚN			
	FROITA		FROITA		IOGUR		FROITA		FROITA		FROITA			
13-nov		Suxerencia de cea		14-nov		Suxerencia de cea		15-nov		Suxerencia de cea				
3ª Semana	LENTELLAS ESTUFADAS CON CHOURIZO		ENSALADA DE LEITUGA E AGUACATE		CREMA DE COLIFLOR		ENSALADA DE TOMATE CON PATACA COCIDA		XUDIAS CON OVO		ESPINACAS CON BECHAMEL			
	PEITUGA A PRANCHA CON ENSALADA		DORADA CON PATACA COCIDA		PASTA CON SALSA BOLOÑESA		PEIXE AO FORNO		PESCADA Á GALEGA CON PATACA		FIDEUÁ CON OVO RELADO			
	IOGUR		FROITA		FROITA		FROITA		FROITA		FROITA			
20-nov		Suxerencia de cea		21-nov		Suxerencia de cea		22-nov		Suxerencia de cea				
4ª Semana	CHICHAROS CON XAMÓN		ENSALADA DE TOMATE CON QUEIXO E OUREGO		SOPA DE PIÑÓN E POLO		ESCALIBADA E BONIATO ASADO		ENSALADA MARIÑEIRA		GRELLADA DE VERDURAS			
	PAVO A CAZADORA CON VERDURAS E ARROZ		PASTEL DE VERDURAS		PESCADA O FORNO CON PATACA E VERDURITA		TORTILLA FRANCESA DE XAMÓN COCIDO E QUEIXO		GUIZO DE CARNE CON PASTA		LURAS CON ARROZ			
	FROITA		FROITA		FROITA		FROITA		IOGUR		FROITA			
27-nov		Suxerencias de Cea		28-nov		Suxerencia de cea		29-nov		Suxerencia de cea				
5ª Semana	SOPA DE VERDURAS MINISTRONE (CON LEGUMES)		ENSALADA DE TOMATE		CREMA DE BRÉCOL		TIMBAL DE TOMATE CON AGUACATE		XUDIAS SALTEADAS		ENSALADA DE ESCAROLA			
	VENTRESCA DE PESCADA O FORNO CON PATACA		HAMBURGUESA DE GARAVANZOS		HAMBURGUESA CON MACARRONS E SALSA DE TOMATE		PEIXE CON TRIGO SARRACENO		POLO ASADO CON ARROZ		GUIZO DE MELVA CON PATACA			
	FROITA		FROITA		IOGUR		FROITA		FROITA		FROITA			
										NUTRICIONISTA: ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO. Nº COL:GA:00117				