


LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
29/10/2018	30/10/2018	31/10/2018	01/11/2018	02/11/2018
			FESTIVO	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO ARROZ FROITA
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>				LEITE, PAN E MERMELADA
				PESCADA LÁCTEO
05/11/2018	06/11/2018	07/11/2018	08/11/2018	09/11/2018
CREMA DE CENORIA TAQUIÑO DE PAVO CON MACARRÓNS  IOGUR <i>Almorzo e cea recomendado.</i>	LENTELLAS CON CENORIAS  PALOMETA A ROMANA ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA FROITA	SOPA DE VERDURAS (con piñons)  TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ  IOGUR	FABAS CON CABAZA  PESCADA EN SALSAS VERDE  CHÍCHAROS PIÑA NO SEU ZUME	XUDIÁS CON OVO  POLO Ó ALLO  PATACAS O VAPOR FROITA
GALLETAS, IOGUR E FROITA	LEITE CON TOSTADAS E FROITA	LEITE CON CEREAIS E FROITA	LEITE CON GALLETAS E FROITA	CACAO, ZUME E TOSTADAS
LURAS A PRANCHA FROITA	XUDIÁS CON XAMÓN LÁCTEO	PESCADA O FORNO FROITA	LOMBO A PRANCHA LÁCTEO	REVOLTO DE ESPINACAS CON GAMBAS LÁCTEO
12/11/2018	13/11/2018	14/11/2018	15/11/2018	16/11/2018
POTAXE DE GARAVANZOS  BACALLAO A GALEGA PATACA PANADEIRA FROITA <i>Almorzo e cea recomendado.</i>	CREMA VEXETAL  POLO ASADO ARROZ PILAF IOGUR	SOPA DE COCIDO  COCIDO FROITA  día mundial de la diabetes	COLIFLOR CON BECHAMEL  MILANESA PATACAS IOGUR	ESPIRAIS GRATINADOS SALMON EN SALSAS CON VERDURAS  FROITA
CACAO, ZUME, PAN C/ACEITE	LEITE CON BOLERIA E FROITA	LEITE, PAN E MANTEIGA	LEITE CON TOSTADAS E FROITA	LEITE CON CEREAIS E FROITA
REVOLVO DE SETAS CON GAMBAS LÁCTEO	PESCADA COCIDA FROITA	PAVO A PRANCHA LÁCTEO	PEIXE DO DIA FROITA	FILETE DE TENREIRA LÁCTEO
19/11/2018	20/11/2018	21/11/2018	22/11/2018	23/11/2018
CREMA DE CABAZA TORTILLA DE PATACAS LEITUGA, ESPARRAGOS E CENORIA IOGUR <i>Almorzo e cea recomendado.</i>	GARAVANZOS CON VERDURAS  RAPE O CURRY PATACAS FROITA	SOPA HORTELANA  POLO O CHILINDRON ARROZ IOGUR	FABAS ESTUFADAS  PESCADA O FORNO LEITUGA E TOMATE FROITA	MINISTRA SALTEADA TENREIRA GUISADA CON FIDEOS  FROITA
LEITE, CEREAIS E FROITA	CACAO, ZUME E TOSTADAS	GALLETAS, IOGUR E FROITA	LEITE CON BOLERÍA E FROITA	LEITE, GALLETAS E MERMELADA
PEIXE COCIDO FROITA	SANDWICH COMPLETO LÁCTEO	RAPANTE FROITA	COSTELETA LÁCTEO	PETUGA DE PAVO LÁCTEO
26/11/2018	27/11/2018	28/11/2018	29/11/2018	30/11/2018
LENTELLAS A CASEIRA FILETE DE PESCADA A ROMANA LEITUGA, MILLO E OLIVAS FROITA <i>Almorzo e cea recomendado.</i>	CALDO VEXETAL ESTUFADO DE PAVO CON PATACA E CHÍCHAROS  IOGUR	TALLARINS CON CHAMPIÑONS SALMON O FORNO PISTO DE VERDURAS (con pataca) FROITA	CREMA DE PORROS TORTILLA DE PATACA TOMATE NATURAL IOGUR	SOPA DE CABELLIN FILETE RUSO EN SALSAS PURÉ DE CENORIA FROITA
CACAO, ZUME E TOSTADAS	LEITE, ZUME E CEREAIS	LEITE, PAN E MERMELADA	LEITE CON CEREAIS E FROITA	LEITE CON BISCOITO E FROITA
LOMBO ASADO LÁCTEO	PEIXE DO DIA FROITA	PAVO A PRANCHA LÁCTEO	RAPANTE FROITA	REVOLTO DE ESPINACAS CON GAMBAS LÁCTEO

SEN OVO

NOVEMBRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
29/10/2018	30/10/2018	31/10/2018	01/11/2018	02/11/2018
			FESTIVO	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS ARROZ BRANCO FROITA
05/11/2018	06/11/2018	07/11/2018	08/11/2018	09/11/2018
CREMA DE CENORIA TAQUIÑO DE PAVO GUISADO MACARRONS IOGUR	LENTELLAS CON CENORIAS PALOMETA ENSALADA FROITA	SOPA DE VERDURAS TENREIRA ESTUFADA ARROZ BRANCO IOGUR	FABAS CON CABAZA PESCADA EN SALSA VERDE CHÍCHAROS PIÑA NO SEU ZUME	XUDIAS REFOGADAS POLLO AL AJILLO PATACA COCIDA FROITA
12/11/2018	13/11/2018	14/11/2018	15/11/2018	16/11/2018
POTAXE DE GARAVANZOS BACALLAO A GALEGA PATACA PANADEIRA FROITA	CREMA VEXETAL POLO ASADO ARROZ BRANCO IOGUR	SOPA DE PASTA TERNERA O CALDEIRO CON CHOURIZO REPOLO, PATACAS E GARAVANZOS FROITA	COLIFLOR O VAPOR PEITUGA DE POLO PATACA ASADA IOGUR	MACARRONS CON TOMATE SALMON EN SALSA VERDURAS FROITA
19/11/2018	20/11/2018	21/11/2018	22/11/2018	23/11/2018
CREMA DE CABAZA LOMBO ASADO ENSALADA IOGUR	GARAVANZOS CON VERDURAS RAPE O FORNO PATACA COCIDA FROITA	SOPA HORTELANA POLO O CHILINDRON ARROZ BRANCO IOGUR	FABAS VEXETAIS PESCADA O FORNO LEITUGA E TOMATE FROITA	MINISTRA SALTEADA TENREIRA GUISADA MACARRONS FROITA
26/11/2018	27/11/2018	28/11/2018	29/11/2018	30/11/2018
LENTELLAS A CASEIRA FILETE DE PESCADA ENSALADA FROITA	CALDO VEXETAL ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS E CHÍCHAROS IOGUR	MACARRONS CON TOMATE XURELO O FORNO PISTO DE VERDURAS FROITA	CREMA DE PORROS TENREIRA ASADA TOMATE IOGUR	SOPA DE PASTA LOMBO ASADO PURÉ DE CENORIA FROITA

Alimentación Saludable Gallega garante 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.

Revisado: Carlos Sanmartín González  
Diplomado en Nutrición Humana y Dietética  
Departamento de Calidad de Alimentación  
Saludable Gallega  
DNI.: 35.822.598 - A

**SEN LACTOSA-PROTEINA DO LEITE**

**NOVEMBRO**

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
29/10/2018	30/10/2018	31/10/2018	01/11/2018	02/11/2018
			FESTIVO	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS ARROZ BRANCO FROITA
05/11/2018	06/11/2018	07/11/2018	08/11/2018	09/11/2018
CREMA DE CENORIA TAQUIÑO DE PAVO GUISADO MACARRONS SALTEADOS IOGUR DE SOIA	LENTELLAS CON CENORIAS PALOMETA ENSALADA FROITA	SOPA DE VERDURAS TENREIRA ESTUFADA ARROZ BRANCO IOGUR DE SOIA	FABAS CON CABAZA PESCADA EN SALSA VERDE CHÍCHAROS PIÑA NO SEU ZUME	XUDIAS REFOGADAS POLLO AL AJILLO PATACA COCIDA FROITA
12/11/2018	13/11/2018	14/11/2018	15/11/2018	16/11/2018
POTAXE DE GARAVANZOS BACALLAO A GALEGA PATACA PANADEIRA FROITA	CREMA VEXETAL POLO ASADO ARROZ BRANCO IOGUR DE SOIA	SOPA DO DIA TERNERA O CALDEIRO CON CHOURIZO REPOLO, PATACAS E GARAVANZOS FROITA	COLIFLOR O VAPOR PEITUGA DE POLO PATACA ASADA IOGUR DE SOIA	ESPIRAIS CON TOMATE SALMON EN SALSA VERDURAS FROITA
19/11/2018	20/11/2018	21/11/2018	22/11/2018	23/11/2018
CREMA DE CABAZA TORTILLA DE PATACA ENSALADA IOGUR DE SOIA	GARAVANZOS CON VERDURAS RAPE O FORNO PATACA COCIDA PATACA COCIDA	SOPA HORTELANA POLO O CHILINDRON ARROZ BRANCO IOGUR DE SOIA	FABAS VEXETAIS PESCADA O FORNO LEITUGA E TOMATE FROITA	MINISTRA SALTEADA TENREIRA GUISADA FIDEOS FROITA
26/11/2018	27/11/2018	28/11/2018	29/11/2018	30/11/2018
LENTELLAS A CASEIRA FILETE DE PESCADA ENSALADA FROITA	CALDO VEXETAL ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS E CHÍCHAROS IOGUR DE SOIA	TALLARINS CON TOMATE XURELO O FORNO PISTO DE VERDURAS FROITA	CREMA DE PORROS TORTILLA DE PATACA TOMATE IOGUR DE SOIA	SOPA DO DIA LOMBO ASADO PURÉ DE CENORIA FROITA

Alimentación Saludable Gallega garante 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.

Revisado: Carlos Sanmartín González  
Diplomado en Nutrición Humana y Dietética  
Departamento de Calidad de Alimentación  
Saludable Gallega  
DNI.: 35.322.598 - A