



LAXANTE

NOVEMBRO 2021

LUNS

01/11/2021

FESTIVO

MARTES

02/11/2021

SOPA DE VERDURAS

POLO O CHILINDRON

VERDURAS

IOGUR

MÉRCORES

03/11/2021

MACARRONS INTEGRAIS CON TOMATE

XURELO O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS

FROITA

XOVES

04/11/2021

EMPANADA DE IORK

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

PURÉ DE PATACA

IOGUR

VENRES

05/11/2021

CREMA DE CABAZA

XAMÓN ASADO EN SALSA

ARROZ INTEGRAL

FROITA

Semana 1

08/11/2021

GARAVANZOS CON ESPINACAS

LOMBO ADUBADO O FORNO

VERDURAS

XELATINA

09/11/2021

MACARRONS INTEGRAIS O FORNO

PESCADA A GALEGA

PATACAS O VAPOR

FROITA

10/11/2021

CREMA DE CABCACIÑA

TENREIRA ASADA EN SALSA

ARROZ INTEGRAL

IOGUR

11/11/2021

FABAS VEXETAIS

TORTILLA DE ATÚN

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

12/11/2021

COLIFLOR A GALEGA

PUCHERO DE PAVO CON PATACAS

FROITA

Semana 2

15/11/2021

LENTELLAS CON CHOURIZO

XURELO O FORNO

ARROZ INTEGRAL

IOGUR

16/11/2021

PISTO

CALDERETA DE TENREIRA

MACARRONS

FROITA

17/11/2021

FABAS VEXETAIS

FILETE DE PESCADA A ROMANA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

FROITA

18/11/2021

XUDIAS CON ALLADA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS

FROITA

19/11/2021

CREMA DE VERDURAS

ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS

IOGUR

Semana 3

22/11/2021

CREMA DE CABAZA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

PATACAS O FORNO

IOGUR

23/11/2021

CALDO GALEGO

FOGONEIRO O FORNO

ARROZ INTEGRAL

FROITA

24/11/2021

MACARRONS INTEGRAIS A NAPOLITANA

ALBONDEGAS EN SALSA

PURÉ DE PATACA

FROITA

25/11/2021

POTAXE DE GARAVANZOS

PESCADA CON ALLADA

BROCOLI

FROITA

26/11/2021

COLIFLOR O VAPOR

TORTILLA DE CABCACIÑA

TOMATE NATURAL

IOGUR

Semana 4

29/11/2021

PASTA INTEGRAL CON VERDURAS

BACALLAO EMPANADO

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS

IOGUR

30/11/2021

CHICHAROS CON XAMON

LOMBO ADUBADO O FORNO

PATACAS ASADAS

FROITA

01/12/2021

MACARRONS INTEGRAIS A NAPOLITANA

ALBONDEGAS EN SALSA

PURÉ DE PATACA

FROITA

02/12/2021

EMPANADA DE IORK

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

PURÉ DE PATACA

IOGUR

03/12/2021

CREMA DE CABAZA

XAMÓN ASADO EN SALSA

ARROZ INTEGRAL

FROITA

Semana 5