



SEN LACTOSA-PROTEINA DO LEITE

NOVEMBRO 2021

LUNS

01/11/2021

FESTIVO

MARTES

02/11/2021

SOPA DE ESTRELIÑAS

POLO O CHILINDRON

VERDURAS

IOGUR DE SOIA

MÉRCORES

03/11/2021

ESPAGUETTIS SALTEADOS CON VERDURAS

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS

FROITA

XOVES

04/11/2021

MINESTRA

XAMÓN ASADO EN SALSA

PURÉ DE PATACA

IOGUR DE SOIA

VENRES

05/11/2021

CREMA DE CABAZA

RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS E CENORIAS

FROITA

Semana 1

08/11/2021

GARAVANZOS CON ESPINACAS

LOMBO ASADO

VERDURAS

IOGUR

09/11/2021

ESPIRAIS O FORNO

PESCADA A GALEGA

PATACA O VAPOR

FROITA

10/11/2021

CREMA DE CABACIÑA

TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ

IOGUR DE SOIA

11/11/2021

FABADA

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

PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E LURAS

IOGUR DE SOIA

16/11/2021

MINESTRA

CALDERETA DE TENREIRA

FIDEOS

FROITA

17/11/2021

FABAS VEXETAIS

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

FROITA

18/11/2021

XUDIAS CON ALLADA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

19/11/2021

CREMA DE VERDURAS

ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS

IOGUR DE SOIA

Semana 3

22/11/2021

CREMA DE CABAZA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

PATACAS O FORNO

IOGUR DE SOIA

23/11/2021

CALDO GALEGO

GUIZO DE CALAMARES CON ARROZ

FROITA

24/11/2021

TALLARINA A NAPOLITANA

XAMÓN ASADO EN SALSA

PURÉ DE PATACA

FROITA

25/11/2021

POTAXE DE GARAVANZOS

PESCADA CON ALLADA

BROCOLI CON CENORIA

FROITA

26/11/2021

ARROZ TRES DELICIAS

TORTILLA DE CABACIÑA

TOMATE NATURAL

IOGUR DE SOIA

Semana 4

29/11/2021

CAZOLA DE VERDURAS CON FIDEO

FOGONEIRO O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS

IOGUR DE SOIA

30/11/2021

CHÍCHAROS CON XAMON

LOMBO ASADO

PATACA ASADA

FROITA

01/12/2021

02/12/2021

03/12/2021

Semana 5