

NOVIEMBRE

## MENU ESCOLAR

LUNS 02/11/2020	MARTES 03/11/2020	MÉRCORES 04/11/2020	XOVES 05/11/2020	VENRES 06/11/2020
CREMA DE FABAS	ARROZ TRES DELICIAS	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS	CREMA DE CENORIA	LENTELLAS CON VERDURAS
TORTILLA DE ESPINACAS	PESCADA GUISADA	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	TAQUIÑO DE PAVO GUISADO	PESCADA A GALEGA
ENSALADA DE TOMATE	XUDIAS REFOGADAS	PURE DE PATACA	CON MACARRONS	CON PATACAS
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 09/11/2020	MARTES 10/11/2020	MÉRCORES 11/11/2020	XOVES 12/11/2020	VENRES 13/11/2020
XUDIAS CON OVO COCIDO	FABAS CON CABAZA	SOPA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON ESPINCAS	CREMA DE BROCOLI E CENORIA
XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO	XURELO EN SALSA VERDE	TENREIRA ESTUFADA	FILETE DE PESCADA A ROMANA	PAVO GUISADO CON PATACAS
ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE	CON CHICHAROS E PATACAS	ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
LUNS 16/11/2020	MARTES 17/11/2020	MÉRCORES 18/11/2020	XOVES 19/11/2020	VENRES 20/11/2020
ESPIRAIS O FORNO	COLIFLOR A GALEGA	ENSALADA TROPICAL	SOPA VEXETAL	GARAVANZOS CON VERDURAS
SALMON EN SALSA	TORTILLA DE PATACA	LOMBO ADUBADO O FORNO	GUISO DE PORCO CON PATACAS	FILETE DE PESCADA A MARINEIRA
VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIAS E OLIVAS	MACARRONS CON ALLO E PEREXIL		PATACAS O VAPOR
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR
LUNS 23/11/2020	MARTES 24/11/2020	MÉRCORES 25/11/2020	XOVES 26/11/2020	VENRES 27/11/2020
MINESTRA SALTEADA	LENTELLAS A CASEIRA	CREMA DE CABAZA	FABAS CON VERDURAS	XUDIAS EN SALSA DE TOMATE
POLO O CHILINDRON	FOGONEIRO EN SALSA DE CABAZA	TENREIRA GUISADA	PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL	ALBONDEGAS EN SALSA
ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA, ESPARRAGOS E CENORIA	CON FIDEOS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	ARROZ PILAW
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR
LUNS 30/11/2020	MARTES 01/12/2020	MÉRCORES 02/12/2020	XOVES 03/12/2020	VENRES 04/12/2020
MACARRONS CON CHAMPIÑONS				
SALMON O FORNO				
BROCOLI SALTEADO				
IOGUR				

Alimentación Saludabel 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.  
Se desexa consultar o menú online visite: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)