



ESCOLA INFANTIL

NOVEMBRO 2023



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Semana 1	30/11/2023	31/10/2023	01/11/2023	02/11/2023	03/11/2023
			FESTIVO	GARAVANZOS CON ESPINACAS POLO ASADO PURE DE PATACA FROITA	MACARRONS CON VERDURAS XURELO EN SALSA DE LIMON CHÍCHAROS IOGUR
				Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita Salteado de salmón con cous cous con cabaza e cenoria Lácteo	Vaso de leite, Tostas de xamón serrano. Froita Ensalada de polo Froita
Semana 2	06/11/2023	07/11/2023	08/11/2023	09/11/2023	10/11/2023
	FABAS ESTUFADAS PESCADA A ROMANA ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA	MINESTRA SALTEADA CON XAMÓN POLO AS FINAS HERBAS CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL IOGUR	CREMA DE CABAZA RAGOUT DE PORCO CON PATACAS FROITA	MACARRONS CON TOMATE SAN PEDRO O FORNO ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS IOGUR	BRECOLA CASEIRA TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS FROITA
	Vaso de leite, cereais de avena e froita Tortilla de francesa con patacas e verduras Lácteo	Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita Lasaña de peixe e espinacas Froita	Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural Brocoli salteado con bacallao e pataca Lácteo	Vaso de leite, pan con xamón serrano. Froita Verduras con magro salteado e patacas Froita	Vaso de leite, panc con aciete de oliva e queixo fresco. Froita Peixe o forno con arroz integral Lácteo
Semana 3	13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023
	SOPA DE CABELLIN POLO O ALLO XARDINEIRA DE VERDURAS IOGUR	FABAS VEXETAIS TORTILLA DE PATACA LEITUGA E TOMATE FROITA	CREMA DE VERDURAS GUISO DE LURAS CON ARROZ IOGUR	COLIFLOR CON ALLADA ESTOFADO DE PORCO CON MACARRONS FROITA	LENTELLAS A CASEIRA XARDA A MARIÑEIRA BRECLO E CENORIA FROITA
	Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural Cabaciña rechea de atún e pataca cocida Froita	Vaso de leite, cereais con mel. Froita Minestra de verduras con taquiños de lombo Lácteo	Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita Tortilla de berenxena con ensalada de tomate Froita	Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural Rapante con patacas e bastonciños de cabaciña Lácteo	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita Verduras guisadas con dados de lombo Lácteo
Semana 4	20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023
	CHÍCHAROS CON XAMÓN TAQUIÑO DE POLO GUISADO CON MACARRONS FROITA	GARAVANZOS ESTUFADOS BACALLAO GUISADO CON PATACAS IOGUR	SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS LOMBO NATURAL ADUBADO EN SALSA PATACAS ESTUFADAS FROITA	XUDIAS VERDES CON ALLADA E PATACAS PESCADA EN SALSA DE PORROS ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA IOGUR	CREMA DE CABAZA E CABACIÑA PAELLA DE POLO E VERDURAS FROITA
	Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural Tortilla francesa con ensalada variada Lácteo	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita Fideos con lomo e verduras Lácteo	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita Arroz salteado con taquiños de salmón e berenxena Froita	Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita Minestra de verduras con taquiños de tenreira Lácteo	Vaso de leite, panc con aciete de oliva e queixo fresco. Froita Ensalada de atún e pataca cocida Froita
Semana 5	27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
	CREMA DE COLIFLOR E MAZA PESCADA O FORNO ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA	LENTELLAS GUISADAS TORTILLA DE PATACA TOMATE NATURAL IOGUR	SOPA DE VERDURAS POLO O ALLO ARROZ FROITA	POTAXE DE GARAVANZOS ATÚN GUISADO CON FIDEOS FROITA	
	Vaso de leite, cereais de avena e froita Verduras guisadas con dados de lombo Lácteo	Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita Xudias verdes con dados de tenreira Froita	Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural Brocoli salteado con salmón e pataca Lácteo	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita Arroz con trociños de tortilla francesa e ensalada de tomate Lácteo	

Garantía que estas menús foron planificados seguindo 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 e menús online visita:

