

MENU NORMOCALORICO NOVIEMBRE 2021

	LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VENRES	
1ª Semana - SEM: 44	01-nov	Suxerencias de Cea	02-nov	Suxerencia de cea	03-nov	Suxerencia de cea	04-nov	Suxerencia de cea	05-nov	Suxerencia de cea
	DIA DE TODOS OS SANTOS		CREMA DE CABACÍN	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E CENORIA RELADA	SOPA DE VERDURAS	ENSALADA CAMPERA CON QUINOA	ENSALADA CON ATÚN E OVO	WRAPS DE LEITUGA CON TOMATE, CENORIA, PEMENTO..ETC	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE CON CEBOLA
			PEITUGA CON ARROZ	KREPS DE XAMÓN COCIDO E QUEIXO	PESCADA Á ROMANA CON PATACA Ó VAPOR	HAMBURGUESA DE GARAVANZOS	RAGUT DE TENREIRA A XARDINEIRA CON PATACA	SALMÓN CON ARROZ INTEGRAL	PIZZA CASERA	FIDEUÁ DE PAVO
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	
2ª Semana - SEM: 45	08-nov	Suxerencias de Cea	09-nov	Suxerencias de Cea	10-nov	Suxerencias de Cea	11-nov	Suxerencias de Cea	12-nov	Suxerencias de Cea
	CREMA DE CENORIA	ENSALADA DE TOMATE	XUDIAS CON OVO COCIDO	ENSALADA DE TOMATE CON PATACA COCIDA	SOPA DE COCIDO	ESPINACAS CON BECHAMEL	CROISSANT RECHEO	ENSALADA VARIADA	VERDURAS CON GARAVANZOS	ESPÁRRAGOS TRIGUEROS Á PRANCHA
	MACARRÓNS CON ATÚN	OVOS AO FORNO CON TOMATE E PATACA	ZORZA DE POLO CON PATACA	PEIXE AO FORNO	COCIDO	TORTILLA DE PATACA CON CHAMPIÑONS	PESCADA CON ENSALADA	PATACAS CON MAGRO DE CERDO	HAMBURGUESA DE TENREIRA CON VERDURAS E ARROZ	XARDA AO FORNO CON ARROZ
IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	
3ª Semana - SEM: 46	15-nov	Suxerencias de Cea	16-nov	Suxerencias de Cea	17-nov	Suxerencias de Cea	18-nov	Suxerencias de Cea	19-nov	Suxerencias de Cea
	ARROZ TRES DELICIAS	BONIATO ASADO CON PATACA ASADA	CALDO GALEGO (CON FABAS)	ESCALIBADA E BONIATO ASADO	CREMA DE BRÉCOL	ENSALADA DE BROTES VERDES	ENSALADA MIXTA (CON ATÚN)	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE FIDEOS CON VERDURAS (CENORIA E CABACIN)	COGUMELOS CON XAMÓN
	POLO ASADO CON ENSALADA	OVOS ESTRELADOS	SALMÓN CON VERDURAS E PATACA	TORTILLA FRANCESA DE XAMÓN COCIDO E QUEIXO	PASTA CON BOLOÑESA DE TENREIRA	LURAS CON ARROZ	SAN XACOBO CASEIRO CON ARROZ	REVOLTO DE OVO CON PATACA	PESCADA CON ENSALADA	MEXILLÓNS CON PATACA COCIDA
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	
4ª Semana - SEM: 47	22-nov	Suxerencias de Cea	23-nov	Suxerencias de Cea	24-nov	Suxerencias de Cea	25-nov	Suxerencias de Cea	26-nov	Suxerencias de Cea
	PAELLA VEXETAL	ENSALADA DE LEITUGA E AGUACATE	ENSALADA MARIÑEIRA	TIMBAL DE TOMATE CON AGUACATE	FABADA VEXETAL	ENSALADA DE ESCAROLA	ENSALADA MEDITERRÁNEA (XOUBAS E SURIMI)	ENSALADA DE TOMATE, ESPÁRRAGOS E CENORIA RELADA	DIA DE MÉXICO ARROZ CON FRIJOLES E BACON OVOS RANCHEROS POSTRE TÍPICO	
	VENTRESCA Ó FORNO CON BRÉCOL	DOURADA CON PATACA COCIDA	ESPAGUETE CARBONARA	ZORZA DE POLO CON TRIGO SARRACENO	LOMBO A PRANCHA CON MACEDONIA DE VERDURAS	GUISO DE MELVA CON PATACA	ARROZ Á MILANESA	OVOS ESTRELADOS CON CHÍCHAROS E SALSA DE TOMATE		
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA			
5ª Semana - SEM: 48	29-nov	Suxerencias de Cea	30-nov	Suxerencia de cea	 Grupo AF Servicios de Hostelería NUTRICIONISTA: ANA ISABEL FDEZ ESCUREDO. Nº COLEGIADO.GA:00117					
	CREMA DE COLIFLOR	ENSALADA DE TOMATE CON QUEIXO E OUREGO	CHICHAROS Á ANDALUZA	CREMA DE CABAZA						
	RAVIOLIS	PASTEL DE VERDURAS	PALOMETA O FORNO CON ENSALADA	ENSALADA DE TOMATE, POLO COCIDO E QUEIXO						
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA							