



# SEN FROITOS SECOS



## NOVEMBRO 2021



LUNS

01/11/2021

MARTES

02/11/2021

MÉRCORES

03/11/2021

XOVES

04/11/2021

VENRES

05/11/2021

Semana 1

FESTIVO

POTAXE DE LENTELLAS

PESCADA A MARIÑEIRA

PATACAS O VAPOR

IOGUR

SOPA DE ESTRELIÑAS

POLO O CHILDRON

VERDURAS

FROITA

ESPGUETTIS CON TOMATE

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS

IOGUR

MINESTRA

XAMÓN ASADO EN SALSA

PURÉ DE PATACA

FROITA

08/11/2021

CREMA DE CABAZA  
RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS E CENORIAS

XELATINA

09/11/2021

GARAVANZOS CON ESPINACAS

LOMBO NATURAL ADUBADO

VERDURAS

FROITA

10/11/2021

ESPIRAIS O FORNO

PESCADA A GALEGA

PATACAS O VAPOR

IOGUR ECOLÓXICO

11/11/2021

CREMA DE CABACIÑA

TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ

FROITA

12/11/2021

FABADA

FOGONEIRO O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

Semana 2

15/11/2021

COLIFLOR A GALEGA  
PUCHERO DE PAVO CON PATACAS

IOGUR

16/11/2021

LENTELLAS CON CHOURIZO

PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E LURAS

FROITA

17/11/2021

MINESTRA SALTEADA

CALDERETA DE TENREIRA CON FIDEOS

FROITA

18/11/2021

FABAS ESTUFADAS

FILETE DE PESCADA A ROMANA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

FROITA

19/11/2021

XUDIAS CON ALLADA

LOMBO ASADO

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR

Semana 3

22/11/2021

CREMA DE VERDURAS  
ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS

IOGUR

23/11/2021

SOPA DE FIDEOS

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

PATACAS O FORNO

FROITA

24/11/2021

CALDO GALEGO

LURAS ENCEBOLADAS CON ARROZ

FROITA

25/11/2021

TALLARINS A NAPOLITANA

ALBÓNDEGAS

PURÉ DE PATACA

FROITA

26/11/2021

POTAXE DE GARAVANZOS

PESCADA CON ALLADA

BROCOLI E CENORIA

IOGUR DE CHOCOLATE

Semana 4

29/11/2021

TORTILLA DE CABACIÑA

ARROZ MILANESA

IOGUR

30/11/2021

CAZUELA DE VERDURAS CON FIDEOS

GUIISO DE BACALLAO

FROITA

01/12/2021

02/12/2021

03/12/2021

Semana 5

Garante que estos menús foron planificados segundo os principios dietéticos 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.guemeservicio.com](http://www.guemeservicio.com)

