

MENÚ NOVIEMBRE 2020

DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6
1. Garvanzos con chourizo. 2. Raia a galega con coliflor. Sobremesa: iogurt	1. Minestra de verduras. 2. Tenreira o forno cociñada de xeito natural e patacas asadas. Sobremesa: froita fresca	1. Chicharos con xamón 2. Paella valenciana. Sobremesa: froita fresca	1. Sopa de fideos. 2. Coxa de polo o forno con arroz. Sobremesa: iogurt	1. Lentellas estofadas. 2. Pescada en salsa verde con patacas o vapor. Sobremesa: froita fresca
DIA 9	DIA 10	DIA 11	DIA 12	DIA 13
1. Espagueti boloñesa. 2. Tortilla española con ensalada da horta (leituga e tomate). Sobremesa: iogurt	1. Revolto de verduras. 2. Filete de porco con arroz. Sobremesa: froita fresca	1. Guiso de fideos con carne. 2. Salmón o forno con fabas (judías) verdes o vapor. Sobremesa: froita fresca	1. Sopa de verduras. 2. Guiso de tenreira con pataca guisada. Sobremesa: iogurt	1. Fideua guisada. 2. Bacallao a galega. Sobremesa: froita fresca
DIA 16	DIA 17	DIA 18	DIA 19	DIA 20
1. Sopa de verduras. 2. Filete de linguado con patacas o vapor. Sobremesa: iogurt	1. Tallaríns con champiñons. 2. Costela de porco o forno con patacas asadas. Sobremesa: froita fresca	1. Revolto de verduras. 2. Coxa de polo o forno con arroz. Sobremesa: froita fresca	1. Crema de cabaza. 2. Atún a prancha con minestra de verduras. Sobremesa: iogurt	1. Sopa de fideos 2. Filete de pavo a prancha con ensalada da horta (leituga e tomate). Sobremesa: froita fresca
DIA 23	DIA 24	DIA 25	DIA 26	DIA 27
1. Crema de verduras. 2. Paella valenciana. Sobremesa: iogurt	1. Espagueti boloñesa. 2. Salmón o forno con patacas o vapor. Sobremesa: froita fresca	1. Feixóns (Fabas) a rioxana. 2. Milanesa con tomates. Sobremesa: froita fresca	1. Chicharos con ovo cocido. 2. Pescada en salsa verde patacas o vapor. Sobremesa: iogurt	1. Sopa de verduras. 2. Raxo de porco con arroz. Sobremesa: froita fresca
DIA 30				
1. Potaje de garvanzos. 2. Luras a romana con patacas o vapor. Sobremesa: iogurt				

RECORDA:

- * As froitas, froitos secos, verduras, hortalizas e cereais coma o arroz ou a pasta, legumes, produtos lácteos, pan e aceite de oliva deben servir de base para unha dieta sana e equilibrada.
- * Produtos de repostería, snack, repostería, embutidos ou lambonadas só se deberían tomar en contadas ocasións de forma moderada.
- * A cea debe servir de complemento do menú escolar, e debe consumirse a unha hora moderada para evitar proximidade co momento do sono.

* Para calquer dúbida poden poñerse en contacto mediante o noso correo: contacto@manacatering.es