

MENÚ ESCOLAR DE NOVEMBRO 2021

FESTIVO	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5
X	1. Minestra de verduras. 2. Tenreira o forno cociñada de xeito natural e patacas asadas. Sobremesa: iogurt	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 8	DIA 9	DIA 10	DIA 11	DIA 12
1. Espagueti boloñesa. 2. Tortilla española con ensalada da horta (leituga e tomate). Sobremesa: froita fresca	1. Crema de calabacín. 2. Filete de porco con arroz. Sobremesa: iogurt	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 15	DIA 16	DIA 17	DIA 18	DIA 19
1. Empanada caseira de atún. 2. Filete de linguado con patacas o vapor. Sobremesa: froita fresca	1. Tallaríns con champiñons. 2. Costela de porco o forno con patacas asadas. Sobremesa: iogurt	1. Revolto de verduras. 2. Filete de polo a prancha con arroz. Sobremesa: froita fresca	1. Crema de cabaza. 2. Atún a prancha con minestra de verduras. Sobremesa: iogurt	1. Revolto de ovos con xamón. 2. Filete de pavo a prancha con ensalada da horta (leituga e tomate). Sobremesa: froita fresca
DIA 22	DIA 23	DIA 24	DIA 25	DIA 26
1. Crema de verduras. 2. Paella valenciana. Sobremesa: froita fresca	1. Espagueti carbonara. 2. Salmón o forno con patacas o vapor. Sobremesa: iogurt	1. Feixóns (Fabas) a rioxana. 2. Milanesa con tomates. Sobremesa: froita fresca	1. Chicharos con ovo cocido. 2. Raia a galega con patacas o vapor. Sobremesa: iogurt	2. Empanada de bacalao 2. Raxo de porco con arroz. Sobremesa: froita fresca
DIA 29	DIA 30	X	X	X
1. Potaje de garvanzos. 2. Luras a romana con patacas o vapor. Sobremesa: froita fresca	1. Tortilla de atún 2. Filete de tenreira con arroz. Sobremesa: iogurt			

LEMBRA:

* 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