



SEN LACTOSA-PROTEINA DO LEITE

NOVEMBRO 2024

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

04/11/2024

05/11/2024

06/11/2024

07/11/2024

08/11/2024

ARROZ CON VERDURAS

MINESTRA

GARAVANZOS CON ACELGAS

CREMA DE CABAZA

ESPIRAIS CON TOMATE

TORTILLA DE ESPINACAS

PESCADA EN SALSA

COELLO GUISADO CON VERDURAS

GUIISO DE CARNE CON CHÍCHAROS

XARDA EN SALSA DE LIMON

ENSALADA DE TOMATE E OLIVAS

PATACA COCIDA

BROCOLI

FROITA

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

IOGUR DE SOIA

Semana 1

11/11/2024

12/11/2024

13/11/2024

14/11/2024

15/11/2024

CREMA DE VERDURAS

SOPA FLORENTINA

CHÍCHAROS CON XAMON

TALLARINS CON CHAMPIÑONS

FABAS PINTAS CON VERDURAS

RAOGUT DE TENREIRA CON PATACAS
GUIASADAS

XURELO GUISADO

TORTILLA DE PATACA

ABADEXO A MARIÑEIRA

GOULASH DE POLO CON XUDIAS

XUDIAS, CHICHAROS, CENORIA,
COLIFLOR E PATACAS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

COLIFLOR

IOGUR DE SOIA

FROITA

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

Semana 2

18/11/2024

19/11/2024

20/11/2024

21/11/2024

22/11/2024

PATACAS EN SALSA VERDE CON
CHÍCHAROS

CREMA CAMPEIRA

LENTELLAS ESTUFADAS

CALDO VEXETAL

PISTO DE VERDURAS

ABADEXO EN SALSA DE CEDEIRESA

BOLOÑESA VEXETAL

XARDA A GALEGA

COELLO A CAZADORA

ESTUFADO DE CARNE DE PORCO CON
PATACAS GUIASADAS

BROCOLI CON CENORIA

MACARRONS SALTEADOS

LEITUGA, CENORIA E MILLO

ARROZ BRANCO

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

FROITA

IOGUR DE SOIA

Semana 3

25/11/2024

26/11/2024

27/11/2024

28/11/2024

29/11/2024

ARROZ TRES DELICIAS

FABAS PINTAS CON CHOURIZO

COLIFLOR A GALEGA

GARAVANZOS CON ACELGAS,
ESPINACAS E CABAZA

CREMA DE CENORIA

POLO ASADO

PESCADA EN SALSA DE TOMATE E
ALBAHACA

CALDERETA DE TENREIRA

TORTILLA DE CABACIÑA

GUIISO DE BACALLAO CON PATACAS

ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E
OLIVAS

VERDURAS

FIDEOS

LEITUGA E TOMATE

IOGUR DE SOIA

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

FROITA

Semana 4