



SEN LACTOSA-PROTEINA DO LEITE

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

FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA

TORTILLA DE PATACA

GARAVANZOS CON BACALLAO

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

PATACA O VAPOR

LEITUGA E TOMATE

FROITA

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

08/11/2021

LENTELLAS VEXETAIS

09/11/2021

SOPA DE ESTRELIÑAS

10/11/2021

ESPAGUETTIS SALTEADOS CON VERDURAS

11/11/2021

SOPA DE PIÑONS

12/11/2021

CREMA DE CABAZA

PESCADA A MARIÑEIRA

POLO O CHILINDRON

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

XAMÓN ASADO EN SALSA

TENREIRA ASADA

PATACA O VAPOR

VERDURAS

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS

ARROZ BRANCO

MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

Semana 2

15/11/2021

CREMA DE CENORIA

16/11/2021

ESPIRAIS O FORNO

17/11/2021

CREMA DE CABACIÑA

18/11/2021

SOPA DE PASTA

19/11/2021

COLIFLOR A GALEGA

LOMBO ASADO

PESCADA A GALEGA

TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ

TORTILLA DE ATÚN

PUCHERO DE PAVO CON PATACAS

VERDURAS

PATACA O VAPOR

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

IOGUR DE SOIA

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

FROITA

Semana 3

22/11/2021

LENTELLAS CON CHOURIZO

23/11/2021

MINESTRA

24/11/2021

FABAS VEXETAIS

25/11/2021

XUDIAS CON ALLADA

26/11/2021

CREMA DE VERDURAS

PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E LURAS

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

LOMBO EN SALSA

CALDERETA DE TENREIRA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

MACARRONS SALTEADOS

FIDEOS

IOGUR DE SOIA

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR DE SOIA

Semana 4

29/11/2021

CREMA DE CABAZA

30/11/2021

GARAVANZOS CON VERDURAS

01/12/2021

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

GUIZO DE CALAMARES CON ARROZ

02/12/2021

PATACAS O FORNO

FROITA

FROITA

Semana 5