fundación VEDRUNA EDUCACIÓN San José-A Guarda

NOVEMBRO

CONFÍO EN +ti

100% saludable sernuga

Revisado: María Rodríguez Estévez
Técnico en Dietética y Nutrición
Departamento de Calidad
DNI.: 76.895.939-Q

CALIDUS

Día	Primeiro prato	Segundo prato / Guarnición	Sobremesa
2	Crema de verduras	Guiso de xarrete estilo tradicional	Iogur
3	Arroz integral con xudías, tomate e bonito	Fabas estufadas vexetais con ovo	Froita
4	Ensalada de leituga, aceitunas, cenoria, espárragos e millo	Pavo guisado ao xeito rioxano	Froita
5	Potaxe de garavanzos tradicionais	Centro de pescada a galega	Froita
6	Sopa de pasta	Xamonciños de polo asado Ensalada de leituga e cenoria	Froita
9	Minestra de verduras con ovo	Guiso de lentellas tradicionais	Froita
10	Sopa de estrelas	Tortilla de pataca Ensalada de leituga e tomate	Iogur
11	Arroz integral con pisto vexetal	Albóndegas na súa salsa Leituga e olivas	Froita
12	Ensalada completa	Guiso de polo estilo tradicional	Froita
13	Fabas vexetais estufadas	Pescada ao forno Pataca asada	Froita
16	Arroz tres delicias	Carne guisada Verduras e pataca	Froita
17	Crema de cabaciña	Pescada á romana con ensalada de millo, cenoria e leituga	Froita
18	Caldo galego tradicional	Tortilla de pataca Ensalada de leituga e tomate	Froita
19	Brócoli con allada	«Marmitaco» de peixe sapo e mexillóns	Iogur
20	Pasta integral con tomate	Garavanzos guisados con espinacas	Froita
23	Fideuá con verduriñas e dadiños de xamón	Salmón ao forno Ensalada de leituga e olivas	Froita
24	Xudías verdes con pataca e ovo refogada con allo	Guiso de lentellas tradicionais	Froita
25	Arroz integral con chícharos e champiñóns	Xamón asado nos seus xugos Ensalada de leituga	Froita
26	Potaxe de garavanzos e espinacas	Caldereta tradicional de pavo con minestra	Iogur
27	Crema campeira	Peituga empanada Pataca asada	Froita
30	Crema de cabaza	Bacallau asado á portuguesa Cenoria baby	Froita