

I.E.S. CELSO EMILIO FERREIRO

NOVEMBRO 2022

LUNS

MARTES 1

MÉRCORES 2

XOVES 3

VENRES 4

Para a cea aconsellámoste

LUNS 7

MARTES 8

MÉRCORES 9

XOVES 10

VENRES 11

CHÍCHAROS CON XAMÓN

CANELÓNS DE ATÚN E VERDURAS

FROITA

Para a cea aconsellámoste

PEITUGA DE PAVO
LÁCTEO

LUNS 14

MARTES 15

MÉRCORES 16

XOVES 17

VENRES 18

LENTELLAS CON VERDURAS E
ARROZ
TORTILLA PAISANA
ENSALADA (leituga, tomate e
cebola)
FROITA

Para a cea aconsellámoste

PESCADA AO VAPOR
LÁCTEO

LUNS 21

MARTES 22

MÉRCORES 23

XOVES 24

VENRES 25

MINESTRA DE VERDURAS CON
OVO COCIDO

ARROZ CON TENREIRA E
VERDURAS

FROITA

Para a cea aconsellámoste

LURAS Á PRANCHA
LÁCTEO

LUNS 28

MARTES 29

MÉRCORES 30

XOVES

VENRES

CREMA DE VERDURAS
MILANESA DE POLO

ENSALADA (pataca, pemento,
remolacha e tomate)

FROITA

Para a cea aconsellámoste

RAPANTE Á PRANCHA
LÁCTEO