

# I.E.S. CELSO EMILIO FERREIRO

## NOVEMBRO 2021

**LUNS 1**

**MARTES 2**

**MÉRCORES 3**

**XOVES 4**

**VENRES 5**

Para a cea aconsellámoste

**LUNS 8**

CREMA DE CHÍCHAROS CON  
PICATOSTES  
COELLO AO FORNO

ARROZ CON VERDURAS

IOGUR NATURAL

Para a cea aconsellámoste

RAPANTE Á PRANCHA  
FROITA

**LUNS 15**

**MARTES 16**

**MÉRCORES 17**

**XOVES 18**

**VENRES 19**

CALDO DE REPOLO

LOMBO DE PORCO

ARROZ CON PEMENTOS

FROITA

Para a cea aconsellámoste

ENSALADA CON FROITOS SECOS E ATÚN  
LÁCTEO

**LUNS 22**

**MARTES 23**

**MÉRCORES 24**

**XOVES 25**

**VENRES 26**

BRÓCOLI CON PATACAS E ALLADA

POLO ASADO

PURÉ DE PATACA E ENSALADA  
(leituga, cenoria e millo)

FROITA

Para a cea aconsellámoste

REVOLTO DE ESPINACAS  
LÁCTEO

**LUNS 29**

**MARTES 30**

**MÉRCORES**

**XOVES**

**VENRES**

ESPAGUETES CON SALSA DE  
TOMATE

PAVO AO FORNO

ENSALADA (leituga, mazá e millo)

FROITA

Para a cea aconsellámoste

PESCADA COCIDA  
LÁCTEO