

NOVEMBRO 2022 CATERING FERROLTERRA

| | Luns | | Martes | | Mércores | | Xoves | | Venres | |
|-----------|---|---|---|--|--|---|---|------------------------------------|---|--|
| | 31 OUTUBRO | Suxerencias de Cea | 1 NOVEMBRO | Suxerencias de Cea | 2 NOVEMBRO | Suxerencias de Cea | 3 NOVEMBRO | Suxerencias de Cea | 4 NOVEMBRO | Suxerencias de Cea |
| 1ª Semana | CREMA DE CABAZA | ENSALADA VARIADA | FESTIVO | | MINISTRA DE VERDURAS CON OVO E DADOS DE CHOURIZO | ENSALADA DE COENGOS E GARAVANZOS CON AMORODOS | ENSALADA CON XOUBAS E OVO COCIDO | CREMA DE PORRO | BRÉCOL CON CENORIA E ALLADA | ENSALADA VARIADA |
| | FIDEUÁ DE TENREIRA (FIDEOS, TENREIRA, BEREXENA, CABACÍN, TOMATE, PEMENTO, CEBOLA, ALLO, CALDO DE POLO, PEMENTA, ACEITE DE OLIVA) | HAMBURGUESA DE GARAVANZOS | | | POLO GUISADO Á PRIMAVERA (CEBOLA, CENORIAS, PEMENTO VERMELLO, PEMENTO VERDE, TOMATE MADURO, CHÍCHAROS, CHAMPIÑÓNS, PEMENTÓN DULCE, CALDO DE VERDURAS, ALLO, PEREXIL E ACEITE DE OLIVA VIRXE) | CARNE ASADA CON CENORIA | FABADA VEXETAL | POLO CON QUINOA | PAELLA INFANTIL CON POLO E PEIXE | REVOLTO DE VERDURAS E GAMBAS |
| | FROITA | FROITA | | | FROITA | FROITA | FROITA | FROITA | IOGUR | FROITA |
| VC | 755,5 kcal 16% - 35% - 49% | | | | 743,2 kcal 22% - 35%- 43% | | 680,4 kcal 17% - 34% - 49% | | 702,5kcal 20%-21%-59% | |
| | 7 NOVEMBRO | Suxerencias de Cea | 8 NOVEMBRO | Suxerencias de Cea | 9 NOVEMBRO | Suxerencias de Cea | 10 NOVEMBRO | Suxerencias de Cea | 11 NOVEMBRO | Suxerencias de Cea |
| 2ª Semana | CREMA DE CABACÍN | ENSALADA DE QUINOA CON VERDURAS FRESCAS, AGUACATE, PIÑA E PEIXE | LENTELLAS GUISADAS CON CABAZA E VERDURAS | ENSALADA DE TOMATE, PEMENTO E COGOMBRO | CREMA DE VERDURAS | ENSALADA VARIADA | CALDO DE GRELOS OU REPOLO | CABACÍN Á PRANCHA | PASTA CON DADOS DE CABACÍN E CENORIA EN ALLADA | TOROS DE TOMATE |
| | RAXO CON PATACA COCIDA | | TORTILLA DE PATACA | POLO AO CHILINDRÓN | ARROZ CON POLO | HAMBURGUESA DE LENTELLAS | FILETE DE PESCADA, GORNICIÓN ENSALADA | TORTILLA PAISANA | LOMBO ASADO CON PARRILLADA DE VERDURAS | OVOS ESTRELADOS, GORNICIÓN DE PATACA |
| | FROITA | FROITA | FROITA | FROITA | FROITA | FROITA | FROITA | FROITA | IOGUR | FROITA |
| VC | 740kcal 17%- 22%- 61% | | 650,8kcal 14%-40%-46% | | 720 kcal 20%- 28%- 52% | | 745,9kcal 17%- 22%- 61% | | 720,9kcal 20%- 28%- 52% | |
| | 14 NOVEMBRO | Suxerencias de Cea | 15 NOVEMBRO | Suxerencias de Cea | 16 NOVEMBRO | Suxerencias de Cea | 17 NOVEMBRO | Suxerencias de Cea | 18 NOVEMBRO | Suxerencias de Cea |
| 3ª Semana | POTAXE DE GARAVANZOS CON ESPINACAS | ENSALADA DE TOMATE | ENSALADA VARIADA CON ATÚN | PURÉ DE BONIATO | SOPA DE VERDURAS CON GARAVANZOS (CABACÍN, CENORIA, PORRO, GARAVANZO, ACEITE DE OLIVA, ALLO, COMINO EN POLVO, PEMENTA) | ENSALADA DE COENGOS E QUEIJO CON AMORODOS | XUDIÁS VERDES EN SALSA DE TOMATE (CEBOLA, ALLO, TOMATE, SAL, ACEITE DE OLIVA) | ENSALADA CON QUINOA E OVOS COCIDOS | CALDO DE KALE OU DE REPOLO OU DE GRELOS OU NABIZAS OU CALDO VERDE | REVOLTO DE OVO CON CHÍCHAROS |
| | GUIZO DE POLO CON VERDURAS E PATACA | XOUBAS CON ARROZ E PEMENTO ASADO | MARMITAKO DE PEIXE | TORTILLA DE ATÚN E CHÍCHAROS | TENREIRA GUISADA CON PASTA E VERDURIÑAS | MEXILLÓNS AO VAPOR | PEIXE Á GALEGA CON PATACA | | ARROZ TRES DELICIAS | PEMENTOS RECHEOS DE MILLO DOCE |
| | FROITA | FROITA | FROITA | FROITA | FROITA | FROITA | FROITA | FROITA | IOGUR | FROITA |
| VC | 708,7kcal 21%- 26%- 53% | | 744,9kcal 17%- 22%- 61% | | 634,3 kcal 13%- 27%-60% | | 659,8kcal 14%-40%-46% | | 720kcal 15%- 25%- 61% | |
| | 21 NOVEMBRO | Suxerencias de Cea | 22 NOVEMBRO | Suxerencias de Cea | 23 NOVEMBRO | Suxerencias de Cea | 24 NOVEMBRO | Suxerencias de Cea | 25 NOVEMBRO | Suxerencias de Cea |
| 4ª Semana | COLIFLOR AO ALLO | ENSALADA VARIADA | CHÍCHAROS SALTEADOS CON OVO COCIDO E CHOURIZO | ENSALADA DE ARROZ CON TOMATE | SOPA DE XUDIÁS VERDES CON FIDEOS | ENSALADA VARIADA | ENSALADA CON XOUBAS E OVO COCIDO | ENSALADA CON MAZÁ E LARANXA | BRÓCOLI AO VAPOR | ENSALADA (LEITUGA, TOMATE...ETC) CON MANGO |
| | ARROZ MELOSO CON TENREIRA (ARROZ REDONDO,TAPILLA DE TENREIRA, XUDIÁ VERDE CHÍCHARO,PEMENTO VERMELLO, PEMENTO VERDE, CALDO DE CARNE, ALLO, ACEITE E AZAFRÁN) | PEIXE BRANCO CON PATACA COCIDA | PEIXE AO FORNO CON PATACA, CEBOLA, CENORIA, ALLO E TIRAS DE PEMENTO | TORTILLA FRANCESA | CHURRASCO CON PATACA ASADA E VERDURAS ASADAS | MELVA Á GALEGA | GUIZO DE PESCADA OU BACALLAU CON GARAVANZOS (GARAVANZOS, PESCADA OU BACALLAU, CALDO DE PESCADA, TOMATE, CEBOLA, CENORIA, ALLO, PEMENTÓN, PEMENTA, ESPECIAS, PAN, ACEITE DE OLIVA) | ARROZ CON PEIXE | POLO AO CHILINDRÓN CON PASTA | REVOLTO DE PATACA E PEMENTO CON OVO |
| | FROITA | FROITA | FROITA | FROITA | IOGUR | FROITA | FROITA | FROITA | FROITA | FROITA |
| VC | 700,0 kcal 21% - 26%- 53% | | 713kcal 15%- 25%- 61% | | 800,0 kcal 22% - 35%- 43% | | 736,9kcal 17%- 22%- 61% | | 730kcal 17%- 22%- 61% | |
| | 28 NOVEMBRO | Suxerencias de Cea | 29 NOVEMBRO | Suxerencias de Cea | 30 NOVEMBRO | Suxerencias de Cea | | | | |
| 5ª Semana | CREMA DE CABAZA | ENSALADA VARIADA | ENSALADA VARIADA (LEITUGA, TOMATE, CEBOLA, CENORIA, OLIVAS SEN OSO) | PARRILLADA DE VERDURAS | XUDIÁS VERDES CON PATACA E CENORIA CON RUSTRIDO | ENSALADA DE COENGOS E GARAVANZOS CON AMORODOS | | | | |
| | PASTA BOLOÑESA | HAMBURGUESA DE GARAVANZOS | BACALAO REBOZADO CON PATACA COCIDA | TORTILLA DE PATACA, ESPINACAS E ATÚN | POLO Á LARANXA | | | | | |
| | FROITA | FROITA | FROITA | FROITA | FROITA | QUEIXO | | | | |
| VC | 755,5 kcal 16% - 35% - 49% | | 800 kcal 21% - 30% - 49% | | 743,2 kcal 22% - 35%- 43% | | | | | |

| | Luns | Martes | Mércores | Xoves | Venres | | | | |
|---------------------------------|---|---|--|---|--|--|--------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|
| | 31 OUTUBRO | 1 NOVEMBRO | 2 NOVEMBRO | 3 NOVEMBRO | 4 NOVEMBRO | | | | |
| 1ª Semana | CREMA DE CABAZA | FESTIVO | MINISTRA DE VERDURAS CON OVO E DADOS DE CHOURIZO | OVOS E TRAZAS DE LEITE | ENSALADA CON XOUBAS E OVO COCIDO | OVO, PEIXE E TRAZAS DE SULFITO | BRÉCOL CON CENORIA E ALLADA | | |
| | FIDEUÁ DE TENREIRA (FIDEOS, TENREIRA, BERENXENA, CABACÍN, TOMATE, PEMENTO, CEBOLA, ALLO, CALDO DE POLO, PEMENTA, ACEITE DE OLIVA) | | POLO GUISSADO Á PRIMAVERA (CEBOLA, CENORIAS, PEMENTO VERMELLO, PEMENTO VERDE, TOMATE MADURO, CHÍCHAROS, CHAMPIÑÓN, PEMENTÓN DULCE, CALDO DE VERDURAS, ALLO, PEREXIL E ACEITE DE OLIVA VIRXE) | | FABADA VEXETAL | PAELLA INFANTIL CON POLO E PEIXE | PEIXE | | |
| | FROITA | | FROITA | FROITA | FROITA | IOGUR | LÁCTEOS | | |
| | VC 755,5 kcal 16% - 35% - 49% | | | 743,2 kcal 22% - 35% - 43% | | 680,4 kcal 17% - 34% - 49% | | 702,5 kcal 20%-21%-59% | |
| | 7 NOVEMBRO | 8 NOVEMBRO | 9 NOVEMBRO | 10 NOVEMBRO | 11 NOVEMBRO | | | | |
| 2ª Semana | CREMA DE CABACÍN | LENTELLAS GUISSADAS CON CABAZA E VERDURAS | CREMA DE VERDURAS | | PASTA CON DADOS DE CABACÍN E CENORIA EN ALLADA | GLUTEN E TRAZAS DE OVO | | | |
| | RAXO CON PATACA COCIDA | TORTILLA DE PATACA | ARROZ CON POLO | FILETE DE PESCADA, GORNICIÓN ENSALADA | LOMBO ASADO CON PARRILLADA DE VERDURAS | | | | |
| | FROITA | FROITA | FROITA | FROITA | IOGUR | LÁCTEOS | | | |
| VC 740 kcal 17% - 22% - 61% | | 650,8 kcal 14%-40%-46% | | 745,9 kcal 17% - 22% - 61% | | 720,9 kcal 20% - 28% - 52% | | | |
| | 14 NOVEMBRO | 15 NOVEMBRO | 16 NOVEMBRO | 17 NOVEMBRO | 18 NOVEMBRO | | | | |
| 3ª Semana | POTAXE DE GARAVANZOS CON ESPINACAS | ENSALADA VARIADA CON ATÚN | PEIXE E TRAZAS DE SULFITO | SOPA DE VERDURAS CON GARAVANZOS (CABACÍN, CENORIA, PORRO, GARAVANZO, ACEITE DE OLIVA, ALLO, COMINO EN POLVO, PEMENTA) | XUDÍAS VERDES EN SALSA DE TOMATE (CEBOLA, ALLO, TOMATE, SAL, ACEITE DE OLIVA) | CALDO DE KALE OU DE REPOLO OU DE GRELOS OU NABIZAS OU CALDO VERDE | | | |
| | GUIISO DE POLO CON VERDURAS E PATACA | MARMITAKO DE PEIXE | PEIXE | TENREIRA GUISSADA CON PASTA E VERDURIÑAS | GLUTEN E TRAZAS DE OVO | PEIXE Á GALEGA CON PATACA | PEIXE | ARROZ TRES DELICIAS | PEIXE, MOLLUSCOS, CRUSTÁCEOS, OVO |
| | FROITA | FROITA | FROITA | FROITA | FROITA | FROITA | IOGUR | LÁCTEOS | |
| VC 708,7 kcal 21% - 26% - 53% | | 744,9 kcal 17% - 22% - 61% | | 634,3 kcal 13% - 27% - 60% | | 659,8 kcal 14% - 40% - 46% | | 720 kcal 15% - 25% - 61% | |
| | 21 NOVEMBRO | 22 NOVEMBRO | 23 NOVEMBRO | 24 NOVEMBRO | 25 NOVEMBRO | | | | |
| 4ª Semana | COLIFLOR AO ALLO | CHÍCHAROS SALTEADOS CON OVO COCIDO E CHOURIZO | OVO E TRAZAS DE LÁCTEOS | SOPA DE XUDÍAS VERDES CON FIDEOS | GLUTEN E TRAZAS DE OVO | ENSALADA CON XOUBAS E OVO COCIDO | PEIXE, OVO E TRAZAS DE SULFITO | BRÓCOLI AO VAPOR | |
| | ARROZ MELOSO CON TENREIRA (ARROZ REDONDO, TAPILLA DE TENREIRA, XUDÍA VERDE CHÍCHARO, PEMENTO VERMELLO, PEMENTO VERDE, CALDO DE CARNE, ALLO, ACEITE E AZAFRÁN) | PEIXE AO FORNO CON PATACA, CEBOLA, CENORIA, ALLO E TIRAS DE PEMENTO | PEIXE | CHURRASCO CON PATACA ASADA E VERDURAS ASADAS | | GUIISO DE PESCADA OU BACALLAU CON GARAVANZOS (GARAVANZOS, PESCADA, CALDO DE PESCADA, TOMATE, CEBOLA, CENORIA, ALLO, PEMENTÓN, PEMENTA, ESPECIAS, PAN, ACEITE DE OLIVA) | PEIXE E GLUTEN | POLO AO CHILINDRÓN CON PASTA | GLUTEN E TRAZAS DE OVO |
| | FROITA | FROITA | FROITA | IOGUR | LÁCTEOS | FROITA | FROITA | FROITA | |
| VC 700,0 kcal 21% - 26% - 53% | | 713 kcal 15% - 25% - 61% | | 800,0 kcal 22% - 35% - 43% | | 736,9 kcal 17% - 22% - 61% | | 730 kcal 17% - 22% - 61% | |
| | 28 NOVEMBRO | 29 NOVEMBRO | 30 NOVEMBRO | | | | | | |
| 5ª Semana | CREMA DE CABAZA | ENSALADA VARIADA (LEITUGA, TOMATE, CEBOLA, CENORIA, OUVAS SEN OSO) | TRAZAS DE SULFITO | XUDÍAS VERDES CON PATACA E CENORIA CON RUSTRIDO | | | | | |
| | PASTA BOLOÑESA | GLUTEN E TRAZAS DE OVO | BACALLAU REBOZADO CON PATACA COCIDA | PEIXE, GLUTEN E OVO | POLO Á LARANXA | | | | |
| | FROITA | FROITA | FROITA | FROITA | FROITA | | | | |
| VC 755,5 kcal 16% - 35% - 49% | | 800 kcal 21% - 30% - 49% | | 743,2 kcal 22% - 35% - 43% | | | | | |