Este mes tenemos...

MENÚ **NOVIEMBRE** 2026

ECO KITCHEN
ORGANIC & SUSTAINABLE SCHOOL CUISINE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Crema de verduras ECO con AOVE ECO Pizza de masa de algas casera ECO de atún y queso do Eume (1; 3; 7) Fruta	**3** Lentejas con arroz integral, verduras y chorizo ahumado Tortilla de patata de Ovos Corazón de Galicia ECO con ensalada ECO (3) Fruta	**4** Caldo gallego Espagueti integral ECO salteados con ajo y albahaca y boloñesa de soja (1; 3; 6) Fruta	**5** Arroz con setas Portobello y verduras Pescado fresco de Loureda con ensalada (4) Fruta	**6** Caldo de huesos de ternera y pollo con cúrcuma, verduras y fideos ECO Guiso de ternera ECO de Traloagro con patatas y verduras ECO Yogur Xanceda ECO de fresa (7)
9 Verduras con ajada y huevo ECO (3) Arroz de chocos y contramuslo de pollo (1; 3) Fruta	**10** Crema de verduras ECO con AOVE ECO Merluza a la romana con ensalada (1; 3; 4) Fruta	**11** Pasta ECO con salsa de tomate casera (1; 3) Garbanzos guisados vegetales con chorizo y morcilla veganos de Mi Vaina Fruta	**12** Judías con patata, huevo ECO y ajada con chorizo (3) Pescado fresco de Loureda con ensalada de tomate (4) Yogur ECO Sen Máis (7)	**13** Sopa de gallina ECO y huesos de ternera con cúrcuma, verduras y fideos ECO (1) Albóndigas caseras en salsa de verduras ECO con arroz integral (1; 3; 7) Fruta
16 Caldo de huesos de ternera y pollo con cúrcuma, verduras y fideos ECO (1) Jamoncitos de pollo guisados con cuscús ECO de verduras Fruta	**17** Crema de verduras ECO y AOVE ECO Milanesa de tofu Landeria ECO marinado con puré de patata y kétchup ECO (1; 3; 4; 7) Fruta	**18** Lentejas con arroz integral y verduras Tortilla de patata de Ovos Corazón de Galicia ECO con ensalada Fruta	**19** Pasta integral ECO con tomate casero y chorizo (1; 3) Pescado fresco de Loureda con ensalada (4) Yogur Xanceda ECO de mango y vainilla (7)	**20** Verduras a la gallega Guiso de garbanzos con porco celta y seta de BenditoShiitake Fruta
23 Verduras con ajada y chorizo Arroz con tomate casero y huevo ECO a la plancha (3; 4) Fruta	**24** Espagueti ECO con tomate casero, atún y huevo ECO cocido (1; 3; 4) Filete de almendra de Mi Vaina con ensalada Fruta	**25** Crema de verduras ECO y AOVE ECO Empanada casera de atún (1; 3; 4) Fruta	**26** Lentejas con patatas y calabizo ahumado Pescado fresco de Loureda con ensalada (4) Yogur natural ECO Sen Máis (7)	**27** Sopa de gallina ECO y huesos de ternera con cúrcuma, verduras y fideos ECO (1) Carne o caldeiro con patatas ECO Fruta
30 Caldo de huesos de ternera y pollo con cúrcuma, verduras y fideos ECO (1) Solomillo de cerdo con ensalada coleslaw Fruta	**1** 	**2** 	**3** 	**4**

(1) gluten - (2) crustáceos - (3) huevo - (4) pescado - (5) Cacahuete - (6) soja - (7) leche y derivados - (8) frutos cáscara - (9) Apio - (10) mostaza - (11) sésamo - (12) sulfitos - (13) altramuces - (14) moluscos

Silvia Cadahía Lema
Graduada en Nutrición Humana y Dietética
Núm. Colegiada: GA-00206