

CEIP INSUA BERMÚDEZ		MENÚ OUTUBRO		CURSO 2022/23
LUNS 3	MARTES 4	MÉRCORES 5	XOVES 6	VENRES 7
1º CREMA DE VERDURAS. 2º TORTILLA DE PATACAS CON ENSALADA DE TOMATE. FROITA.AUGA MINERAL/LEITE.	1º MEXILLÓNS DÚAS SALSAS. 2º POTAXE DE GARAVANZOS. IOGUR AUGA MINERAL/LEITE.	1º ENTREMESES VARIADOS. 2º CHIPIRÓNS EN SALSA CON ARROZ BLANCO. FROITA. AUGA MINERAL/LEITE.	1º ENSALADA MIXTA. 2º FILETE DE TENREIRA CON PATACAS FRITIDAS. FROITA. AUGA MINERAL/LEITE.	1º LENTELLAS. 2º EMPANADA DE BONITO. FROITA. AUGA MINERAL/LEITE.
LUNS 10	MARTES 11	MÉRCORES 12	XOVES 13	VENRES 14
1º MENESTRA DE VERDURAS. 2º ARROZ Á CUBANA CON SALCHICHAS E OVOS FROITA. AUGA MINERAL/LEITE.	1º ENSALADA MIXTA. 2º ALBÓNDEGAS CASEIRAS CON ARROZ BLANCO. QUEIXO FRESCO E MARMELO. AUGA MINERAL/LEITE	FESTIVO!	1º CREMA DE CENORIA. 2º ZANCOS DE PITO CON PASTA. FROITA. AUGA MINERAL/LEITE.	1º XUDÍAS CON XAMÓN. 2º PESCADA EN SALSA CON PATACA COCIDA. MELOCOTÓN EN ZUME/FROITA. AUGA MINERAL/LEITE.
LUNS 17	MARTES 18	MÉRCORES 19	XOVES 20	VENRES 21
1º BRÓCOLI Á ALLADA CON OVO COCIDO. 2º MACARRÓNS CON CARNE. FROITA. AUGA MINERAL/LEITE.	1º SOPA DE ESTRELAS. 2º BACALLAU Á VIZCAÍNA CON PATACA COCIDA. IOGUR AUGA MINERAL/LEITE.	1º XOUBAS CON OLIVAS E TOMATES. 2º ÁS DE PITO CON ESPIRAIS. FROITA. AUGA MINERAL/LEITE.	1º ENSALADA MIXTA. 2º RAXO AO FORNO CON PATACAS FRITIDAS. FROITA. AUGA MINERAL/LEITE.	1º CALDO DE REPOLO. 2º PIZZA DE XAMÓN E QUEIXO. FROITA. AUGA MINERAL/LEITE.
LUNS 24	MARTES 25	MÉRCORES 26	XOVES 27	VENRES 28
1º RABAS DE LURAS CON TOMATE. 2º ARROZ CON POLO E VERDURAS. FROITA. AUGA MINERAL/LEITE	1º CREMA PALESTINA. 2º FILETE DE PORCO CON PATACAS FRITIDAS. IOGUR AUGA MINERAL/LEITE.	1º SOPA DE PEIXE 2º COSTELA ASADA CON PATACAS FRITIDAS FROITA AUGA MINERAL/LEITE	1º FABADA. 2º PEITUGA DE PITO CON ESPIRAIS. FROITA. AUGA MINERAL/LEITE	1º MELÓN CON XAMÓN. 2º FILETE DE PESCADA Á ROMANA CON ENSALADA DE LEITUGA. FROITA. AUGA MINERAL/LEITE.
LUNS 31				
FESTIVO!				