


Menú do mes de xuño do 2022

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
1ª semana			1 Ensaladilla rusa (chicharos, cenoria, pataca , ovo, atún...)(6,11) Peituga de polo á prancha con ensalada de leituga e tomate (13). Froita.	2 Ensalada capresse (tomate, queixo) con salsa de pesto (2,13). Lubina á prancha con patacas douradas(6). Froita.	3 Ensalada de arroz(ovos, gambas)(11,13) Luras en tempura con ensalada de leituga e tomate(1,6). Natillas(12)
2ª semana	6 Coliflor gratinada(1,13). Espaguetis á bolognesa(1). Iogurt ecolóxico(13).	7 Ensalada César (leituga, polo, queixo, aceitunas...)(13). Bacallau á galega con cachelos(6). Froita.	8 Ovos recheos de atún(6,11). Chuletas de pavo con ensalada de leituga e tomate. Froita	9 Ensalada mixta(cenoria, ovo, millo, atún, remolacha...)(6,11). Polo asado con arroz(chicharos). Froita.	10 Pabellón criollo con arepitas (fariña millo (1) arroz, tenreira, pemento, fabas negras (caraotas) banana...). Xelatina.
3ª semana	13 Sardiñas en aceite de oliva con ensalada de tomate(6). Tenreira guisada con patacas avelá(pemento, champiñóns, cenoria, cebola...) logurt(13)	14 Tosta de queixo galego con mel(1,13). Dorada á prancha con ensalada de leituga e tomate. Froita	15 Ensalada de pasta (ovo, gambas, chicharos...)(1,11,12). Solombo de porco con patacas douradas Froita.	16 Ensalada mixta(cenoria, ovo, millo, atún, remolacha...)(6,11). Salmón á prancha con arroz(chicharos)(6). Froita.	17 Brecol con gambas, patacas cocidas e hamburguesa con queixo á prancha(12,13). Mousse de chocolate(1,13).
4ª semana	20 Revolto de xamón, espinacas e queixo (11,13). Macarróns con atún(1,6). Iogurt(13).	21 Ensaladilla rusa (chicharos, cenoria, pataca , ovo, atún...)(6,11) Cuscús de polo (cúrcuma, xengibre, sémola de trigo)(1) Froita.	22 Ensalada mixta(cenoria, ovo, millo, atún, remolacha...)(6,11). Pizza de xamón e queixo(1,13). Xeado ecolóxico(13).		



Lenda de Información Alimentaria (Alérxenos)



- Usamos exclusivamente aceite de oliva virxe extra (AOVE) en todos os nosos menús.
- As nosas salsas son elaboradas con aceite de oliva virxe extra (AOVE).
- O pan é fresco de cada día.
- Utilizamos variedade de hortalizas nas nosas ensaladas (leituga trocadeiro, rúcula, canónigos...) e tomates de maior calidade.
- Aumentamos a nosa variedade de verdura.
- **Contemplamos a diversidade cultural do noso centro.**
- **Aspiramos ao recoñecemento de Km0 para o vindeiro curso**

Grazas mil pola confianza neste curso!

*Menú suxeito a posibles cambios



Máis iguais. máis libres