

# Menú do mes de xaneiro de 2016

**Luns**

**Martes**

**Mércores**

**Xoves**

**Venres**

1<sup>a</sup>  
semana



**Aliméntate ben**

7

Empanada de atún  
Carne guisada con  
macarróns  
Froita

8

Crema de cenoria  
Peixe con verduras  
Sobremesa especial

2<sup>a</sup>  
semana

11  
Sopa  
Filete de tenreira con  
patacas fritas  
logur

12  
Fabada  
Luras con ensalada  
Froita

13  
Puré de verduras  
Polo con arroz  
Froita

14  
Lentellas  
Filete de peixe con  
ensalada de tomate  
Froita



15  
Cocido galego  
Sobremesa especial

3<sup>a</sup>  
semana

18  
Crema de cenoria  
Espaguetis à  
bolognesa  
logur

19  
Garavanzos  
Tortilla de patacas con  
ensalada  
Froita

20  
Espinacas con chourizo  
Peixe fresco con arroz  
Froita



21  
Sopa  
Hamburguesa con  
ensalada  
Froita

22  
Friame  
Peixe á galega  
Sobremesa especial



4<sup>a</sup>  
semana

25  
Pizza  
Filete de tenreira con  
ensalada  
logur

26  
Puré de verduras  
Luras con patacas  
fritas  
Froita

27  
Feixóns con xamón  
Peituga de polo con ensalada  
de tomate  
Froita

28  
Lentellas  
Pota guisada con  
patacas cocidas  
Froita

29  
Empanada de atún  
Carne guisada con  
arroz  
Sobremesa especial

- \*Continuamos o curso e seguimos a reforzar os **bos hábitos** de comportamento no comedor escolar. É por iso que os venres propoñemos sobremesa especial, que consistirá en xeado, bica, arroz con leite, flan, mousse ou crema de chocolate... no caso de que durante a semana se alcancen os obxectivos propostos.
- Traballamos o Programa Aliméntate ben (Plan Proxecta) coa proposta dun menú onde está presente a “pescada”.