

MENÚ 1º TRIMESTRE CURSO 2021-2022

| SETEMBRO | LUNS | MARTES | MÉRCORES | XOVES | VENRES |
|--|---|---|---|---|---|
| 2ª Semana: 9 ao 10 | | | | -Brócoli con xamón e ovo. - Pasta con atún e tomate. - Froita | - Ensalada tropical. - Costela de porco con criollo e pataca. -Iogur. |
| 3ª Semana: 13 ao 17 | - Crema de verduras. - Paella. - Froita | - Ensalada de pasta c/atún, aceitunas, gambas e ovo. - Maruca con pataca ao vapor. - Froita | - Crema de cenoria. - Hamburguesa mixta c/menestra. - Froita | - Ensaladilla rusa. -Anilla de potón con ensalada de leituga e tomate. - Froita | - Empanada de bacalao. - Zorza con arroz e tomate. - Xeadado. |
| 4ª Semana: 20 ao 24 | - Lentellas con verduras e chourizo. - Pasta fresca con atún e tomate. - Froita | -Crema de cabaciño. -Merluza ao forno con pataca ao vapor. -Froita | - Ensalada mixta de leituga, tomate, cenoria e millo. - Raxo con arroz e tomate. - Iogur | - Brocoli ao vapor con xamón e ovo. - Soia con ensalada. - Froita | - Crema de cabaza. - Milanesa de polo con pataca ao vapor. - Froita |
| OUTUBRO | LUNS | MARTES | MÉRCORES | XOVES | VENRES |
| 1ª Semana: 27 de Setembro ao 1 de Outubro | SANTA MINIA | - Arroz tres delicias. - Guiso de polo con verduras e pasta. - Froita | - Ensalada de pasta con atún, palitos, gambas, ovos cocidos e aceitunas. - Filete de lirio con ensalada de leituga e tomate. - Froita | - Crema de cenoria. - Lomo asado con pataca fritida. - Iogur | - Lentellas. - Guiso de chopo con verduras. - Froita |
| 2ª Semana: 4 ao 8 | -Ensalada mixta. - Zorza con arroz. - Froita | -Brócoli ao vapor con xamón e ovo. - Salmón ao forno con pataca ao vapor. - Froita | - Sopa de pasta. - Estofado de polo con verduras e pasta. - Iogur | -Lentellas estofadas con verduras -Xoubiña fritida con pataca. -Froita | - Crema de verduras. -Hamburguesa de cenoria con ensalada. -Froita |
| 3ª Semana: 11 ao 15 | DIA DO ENSINO | DIA DO PILAR | - Ensalada tropical de leituga, piña, tomate, cenoria e millo. - Pasta con atún e tomate. - Froita | -Crema de cenoria . - Xarda a prancha con pataca ao vapor. - Froita | - Empanada de atún. - Escalope de tenreira con verdura primaveral. - Froita |

| | | | | | |
|----------------------------|---|---|---|---|---|
| 4ª Semana: 18 ao 22 | -Ensalada mixta. - Polo asado con champiñóns e pasta. -Froita | - Lentellas estofadas c/verduras. - Maruca ao forno con pataca ao vapor. -Froita | - Crema de verduras. - Raxo a prancha con arroz e tomate. - Iogur | -Sopa de pasta -Tenreira estofada c/verduras primavera. - Froita | -Tortilla española. - Xoubiña fritida c/ ensalada de leituga e tomate. - Froita. |
| 5ª Semana: 25 ao 29 | - Crema de verduras. - Polo asado con champiñóns e pasta c/ tomate. - Froita | - Lentellas estofadas con verduras. - Hamburguesa mixta c/ensalada de leituga e tomate. - Iogur | - Caldo galego. - Luras estofadas con verduras. - Froita | - Crema de cenoria. - Paella. - Froita | - Potaxe de garavanzos con repolo. -.Soia con pataca ao vapor. - Froita |
| NOVEMBRO | LUNS | MARTES | MÉRCORES | XOVES | VENRES |
| 2ª Semana: 1 ao 5 | DIA DE TODOS OS SANTOS | -Brócoli con xamón e ovo cocido. -Melva empanada con pataca ao vapor. -Froita | - Crema de cabaciño. - Zorza con pataca fritida. - Queixo con marmelo | -Ensalada mixta de leituga,tomate, cenoria, millo e ovo cocido. -Anillas de potón con arroz e tomate frito. -Froita | -Lentellas estofadas con verduras. -Pasta boloñesa. -Froita |
| 3ª Semana: 8 ao 12 | -Potaxe de garavanzos con repolo. - Peituga de pavo empanada con verduras. - Froita | - Sopa de pasta. - Salmón ao forno con ensalada. - Froita | - Crema de cenoria. - Lasaña de carne. - Iogur | - Caldo galego de grelos. - Xarda a prancha con pataca ao vapor. - Froita | -Ensalada mixta de leituga, atún, tomate, cenoria e ovo. - Churrasco, criollo e patacas fritida. - Froita |
| 4ª Semana: 15 ao 19 | - Brócoli ao vapor con xamón e ovo. - Macarróns con atún e tomate. - Froita | -Ensalada americana - Milanesa de polo c/ verduras ao vapor. - Froita | - Crema de verduras. - Pizza de atún - Iogur | - Lentellas estofadas con verduras. - Xoubiña fritida con ensalada. - Froita | - Sopa de pasta. - Guiso de tenreira con verduras e pataca. - Froita |
| 5ª Semana: 22 ao 26 | - Sopa de fideos. - Paella de polo e verduras. - Froita | - Alubias estofadas c/verduras. - Bacalao a prancha con pataca ao vapor. - Froita | - Crema de cabaciño. -Albóndegas con arroz e salsa de tomate. - Iogur | - Brócoli ao vapor c/ xamón e ovo. - Guiso de choco con pataca. - Froita | - Empanada de atún. - Zorza con verduras ao vapor. - Froita |

| DECEMBRO | LUNS | MARTES | MÉRCORES | XOVES | VENRES |
|--|--|---|---|---|---|
| 1ª Semana: 29 Novembro ao 3 de Decembro | - Crema verduras. - Pasta a boloñesa. - Froita | - Lentellas estofadas con verduras. - Melva empanada con arroz. - Queixo con marmelo | -Sopa de estrellas -Tenreira estofada con verduras. Froita | -Brócoli ao vapor c/ xamón e ovo. -Salmón ao forno con ensalada de leituga e tomate. -Froita | -Crema de cenoria -Polo asado c/pataca fritida. -Froita |
| 2ª Semana: 6 ao 10 | DIA NON LECTIVO | -Crema de cabaciño. -Paella. -Iogur | DIA NON LECTIVO | -Sopa. - Bacalao a prancha c/salada. -Froita. | - Empanada de atún. - Lomo ao forno con pataca fritida. -Froita |
| 3ª Semana: 13 ao 17 | - Crema de cenoria. - Costela asada c/ pataca fritida. -Froita | - Potaxe de garbanzos c/repolo. - Anilla de potón con arroz e salsa de tomate. -Iogur | -Caldo - Hamburguesa mixta con ensalada. -Froita | -Brócoli ao vapor c/allada e ovo. -Guiso de polo con pasta. -Froita | - Sopa. -Xoubiña c/pataca. -Froita |
| 4ª Semana:20 ao 22 | -Lentellas estofadas c/verduras -Pasta con atún e tomate. -Froita | -Crema de verduras -Pizza de xamón -Postre navideño | | | |

Os menús poden sufrir variación por problemas de almacén, existencias ou por causas derivadas da actual situación motivada pola COVID-19.

Brión, 05-09-2021.

A comisión de comedor