

# ABRIL

## LUNS

1

## MARTES

2

CREMA DE CALABACÍN

ESPAGUETES Á  
BOLOÑESA

FROITA

## MÉRCORES

3

TOSTAS DE TOMATE,  
XAMÓN E QUEIXO

PESCADA Á MARIÑEIRA

NATILLAS CASEIRAS

## XOVES

4

ENSALADA 4

ZORZA CON CACHELOS

FROITA

## VENRES

5

CROQUETAS

ATÚN Ó FORNO CON  
VERDURIÑAS

BATIDO DE FROITAS

8

LENTELLAS

TORTILLA FRANCESA DE  
XAMÓN CON TOMATE

FROITA

9

SOPA DE ESTRELIÑAS

FAJITAS DE POLO E  
VERDURIÑAS

IOGUR DE SABORES

10

CREMA DE CENORIAS

BACALLAU Á VIZCAINA

FROITA

11

SALPICÓN

SOLOMBO CON PEMENTOS  
ASADOS AO FORNO

FROITA

12

BRÓCOLI Á ALLADA

GUISO DE LURAS

XELATINA DE FROITA

15

ENSALADA 4

MACARRÓNS CON CARNE

FROITA

16

COLIFLOR CON OVO

PESCADA Á ROMANA CON  
PATACA FRITIDA

IOGUR DE NATURAL

17

FABADA

LOMO ADOBADO CON  
ENSALADA

FROITA

18

CHÍCHAROS CON XAMÓN

BACALLAUS CON ARROZ

FROITA

19

PURÉ DE VERDURIÑAS

PINCHO DE PAVO E  
CHERRY

FRESAS CON IOGUR

22

CREMA DE CABACIÑA

TORTILLA CON ENSALADA

FROITA

23

SOPA XULIANA

MILANESA DE POLO CON  
PATACA FRITIDA

FROITA

24

ENSALADILLA

PESCADA AO FORNO CON  
TOMATE

FLAN CASEIRO

25

TOMATE CON XOUVIÑAS

ALBÓNDEGAS CON ARROZ  
BRANCO

FROITA

26

ENSALADA DE PASTA

SALMÓN Á PRANCHA CON  
PATACA COCIDA

BATIDO DE FROITAS

29

TEQUEÑOS

NOODELS DE POLO E  
VERDURIÑAS

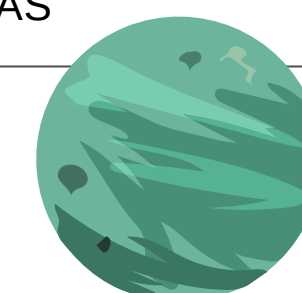
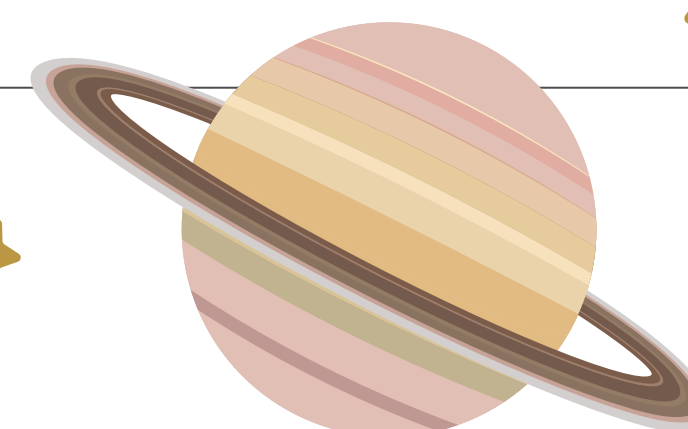
FROITA

30

COMIDAS DO MUNDO!!



CEIP PLURILINGÜE DE TOQUES  
CURSO 2023-2024



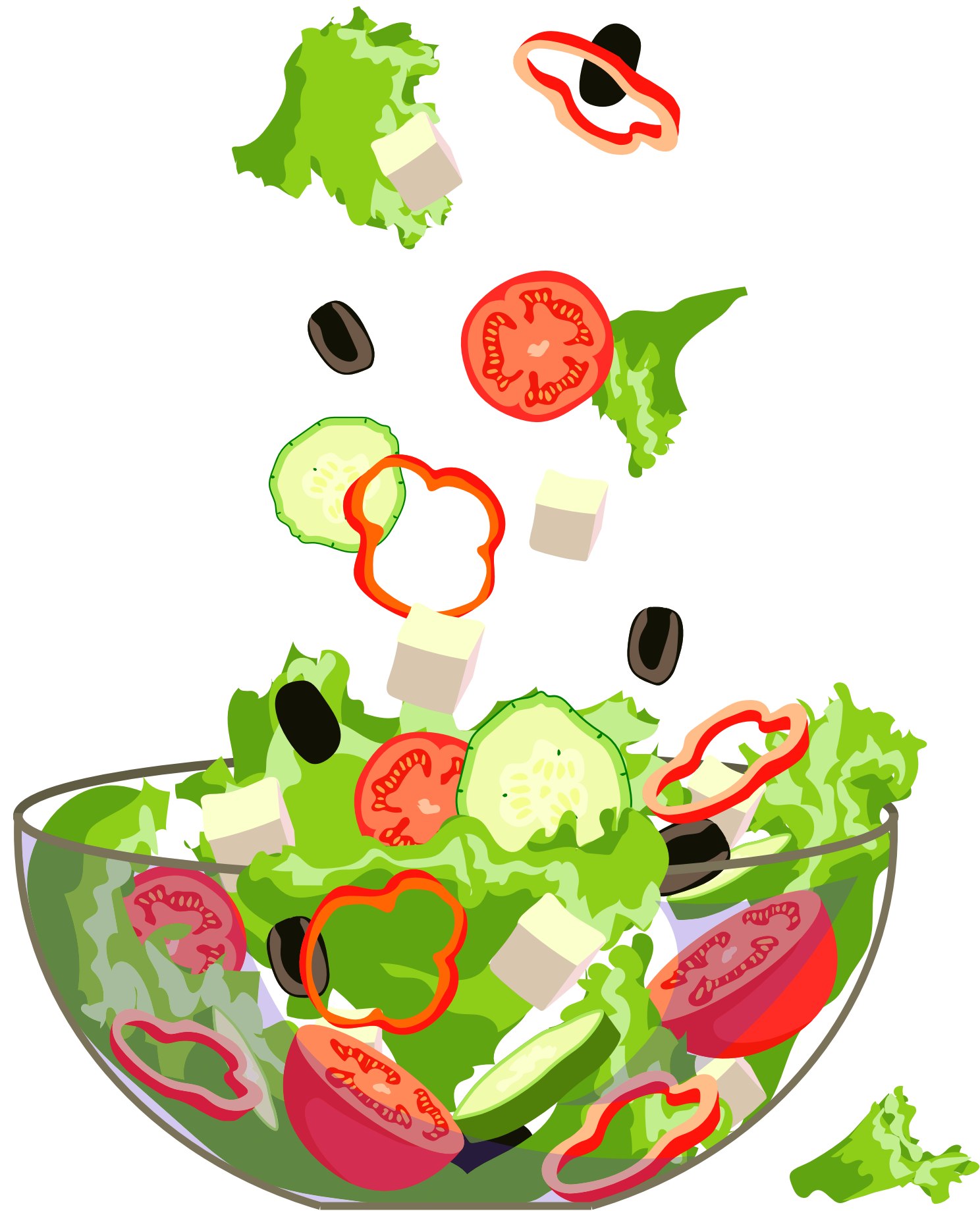
# QUE LEVAN AS ENSALADAS DESTES MES?

**Ensalada Variada 1:** base verde, tomate, remolacha, cenoria, cebola, aceituras e queixo fresca

**Ensalada Variada 2:** base verde, cenoria, millo, remolacha e froita de tempada

**Ensalada Variada 3:** base verde, tomate, remolacha, millo e noces

**Ensalada Variada 4:** base verde, mazá, queixo, cenoria e remolacha



## ALERXENOS

### INFORMACIÓN



MOSTAZA



GLUTEN



MARISCOS



LÁCTEOS



APIO



SULFITOS



SOJA



OVOS



PEIXES



CARNES



CACAHUETES



FRUTOS SECOS