

# XANEIRO

**LUNS**

**8**

PURÉ DE VERDURIÑAS

MACARRÓNS CON CARNE

FROITA

**MARTES**

**9**

BRÓCOLI Á ALLADA

RAXO CON TOMATE

FROITA

**MÉRCORES**

**10**

CREMA DE CENORIAS

GUISO DE LURAS

FROITA

**XOVES**

**11**

SOPA DE FIDEOS

LASAÑA VEXETAL

FROITA

**VENRES**

**12**

LENTELLAS

PESCADA CON PATACA  
FRITIDA

BATIDO DE FROITAS

**15**

CHÍCHAROS CON XAMÓN

NOODELS DE POLO E  
VERDURIÑAS

FROITA

**16**

CALDO

BACALLAUS CON  
TOMATE

NATILLAS CASEIRAS

**17**

SOPA XULIANA

ZORZA CON CACHELOS

FROITA

**18**

GARAVANZOS CON  
ESPINACAS

PESCADA Á MARIÑEIRA

FROITA

**19**

CREMA DE CABACIÑA

ZANCOS DE POLO AO FORNO  
CON VERDURIÑAS

IOGUR NATURAL

**22**

CREMA DE CALABACÍN

TORTILLA CON  
ENSALADA

FROITA

**23**

XOUBIÑAS CON TOMATE

ALBÓNDEGAS CON  
ARROZ

FROITA

**24**

CROQUETAS

SALMÓN Á PRANCHA CON  
PATACA COCIDA

FLAN CASEIRO

**25**

FABADA

MILANESA DE POLO CON  
TOMATE

FROITA

**26**

TOSTAS DE XAMÓN E QUEIXO

LOMO DE ATÚN CON  
VERDURIÑAS

BATIDO DE FROITAS

**29**

CREMA DE CHÍCHAROS

ESPAGUETES Á  
BOLOÑESA

FROITA

**30**

COLIFLOR CON OVO

PESCADA CON PATACA  
FRITIDA

FROITA

**31**

CREMA DE CHÍCHAROS

FAJITAS DE POLO E  
VERDURIÑAS

BISCOITO



CEIP PLURILINGÜE DE TOQUES  
CURSO 2023-2024

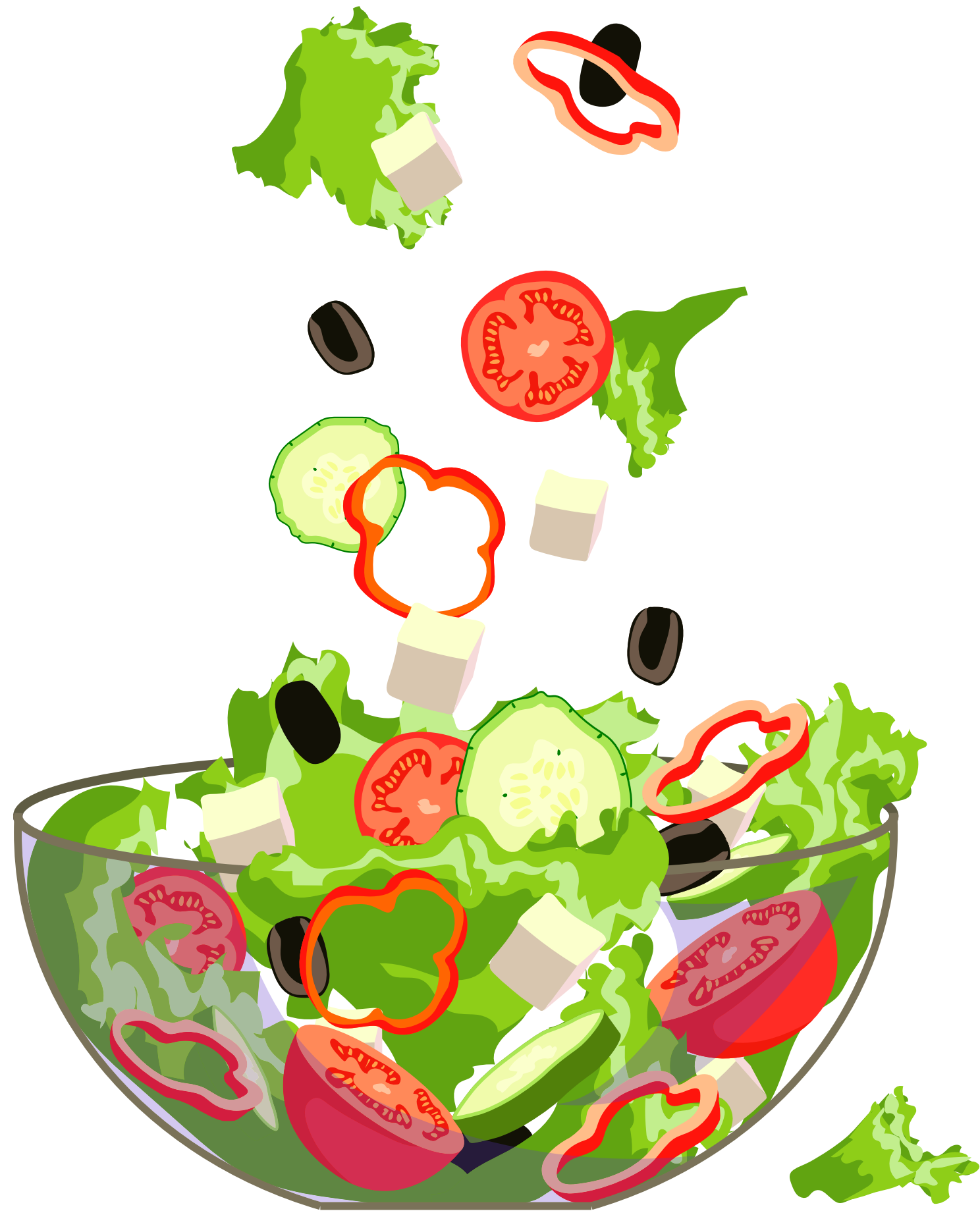
# QUE LEVAN AS ENSALADAS DESTES MES?

**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