

FEBREIRO

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

5

CREMA DE CALABACÍN

TIRAS DE POLO CON
TOMATE

FROITA

6

SOPA XULIANA

GUISO DE LURAS

XELATINA DE FROITAS

7

POTAXE DE GARAVANZOS

LOMO DE PORCO ADOBADO
CON ENSALADA

FROITA

8

PURÉ DE VERDURIÑAS

PESCADA EN SALSA MARIÑEIRA
CON PATACA PANADEIRA

FROITA

9

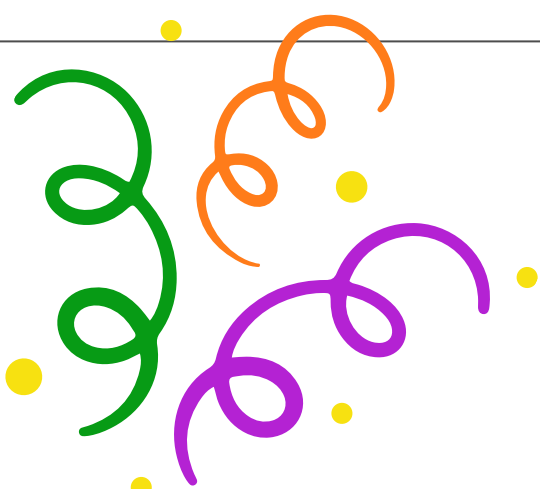
ENSALADA 3

PIZZA CASEIRA

POSTRE DE ENTROIDO



12



19

VARIÑAS DE PESCADA

RISOTO DE VERDURIÑAS

FROITA

13



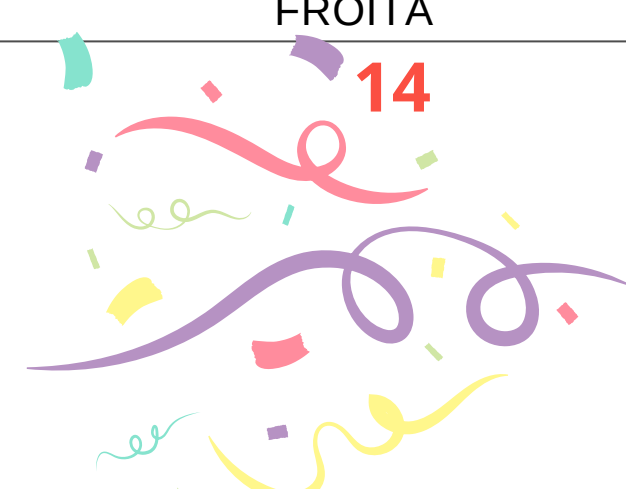
20

SOPA DE ESTRELIÑAS

SALMÓN AO FORNO CON
VERDURIÑAS

IOGUR

14



21

ENSALADA 4

LASAÑA DE CARNE

FROITA

15

TOMATE CON XOUBIÑAS

MACARRÓNS CON CARNE

FROITA

16

CALDO

LOMO DE ATÚN CON
VERDURIÑAS

BATIDO DE FROITAS

22

COLIFLOR CON OVO COCIDO

BACALLAUS CON ARROZ
BLANCO

FROITA

23

CHÍCHAROS CON XAMÓN

ZANCO DE POLO CON
TOMATE

NATILLAS CASEIRAS

26

CREMA DE CENORIA

TORTILLA DE PATACA
CON ENSALADA
FROITA

27

BRÓCOLI Á ALLADA

GUISO DE TENREIRA

FROITA

28

REVOLTO DE ESPINACAS

PESCADA Á ROMANA CON PATACA
FRITIDA
FROITA

29

COMIDAS DO MUNDO!!



CEIP PLURILINGÜE DE TOQUES
CURSO 2023-2024



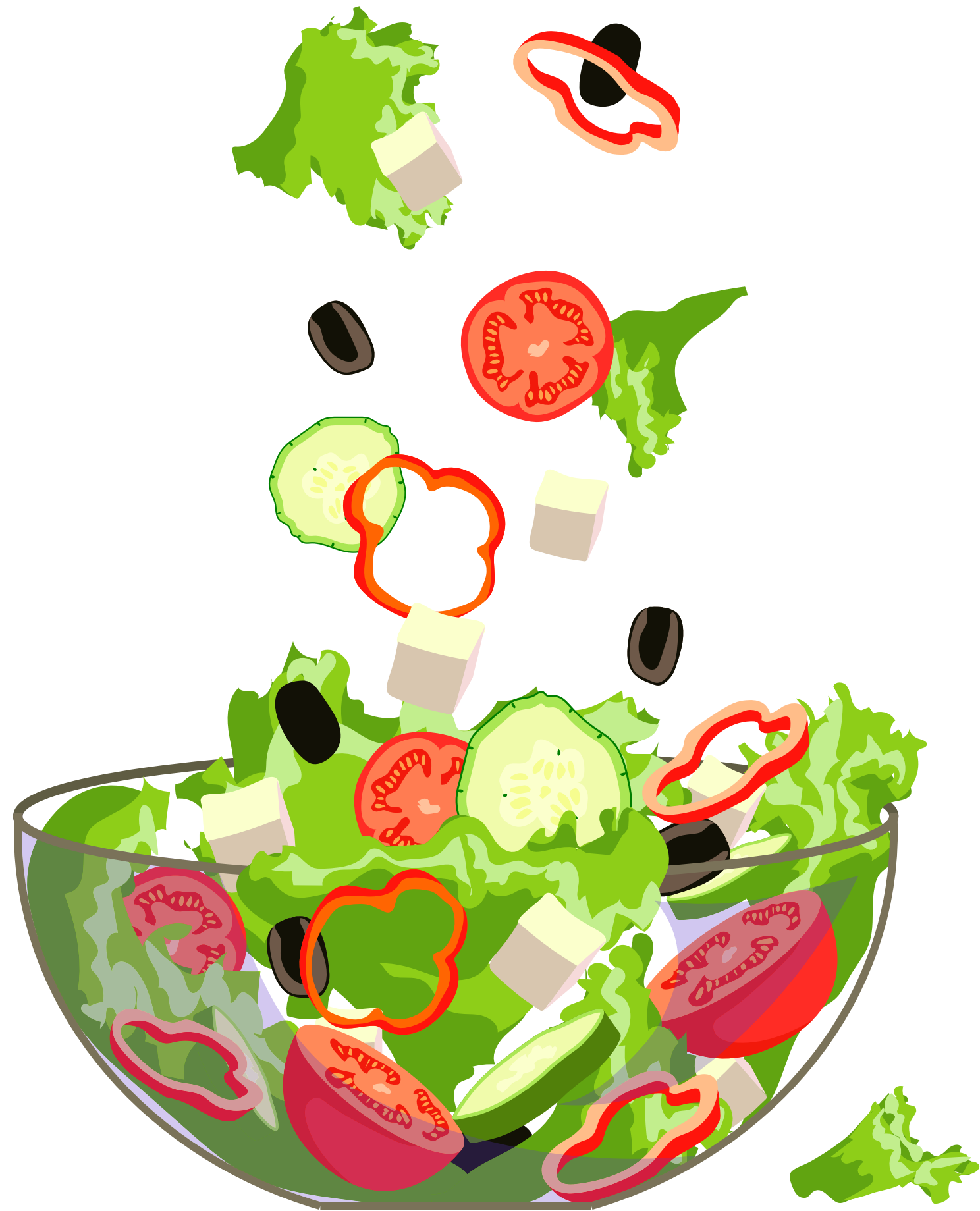
QUE LEVAN AS ENSALADAS DESTES MES?

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