

SETEMBRO

CEIP PLURILINGÜE DE TOQUES
CURSO 2023-2024

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

11

ENSALADA VARIADA 1
MACARRÓNS CON ATÚN
XEADO

12

CREMA DE CALABACÍN
ZANCO DE POLO GUISADO CON
VERDURIÑAS
FROITA DE TEMPADA

13

ACELGAS CON ALLADA
SALMÓN AO FORNO CON
PATACA
PANADEIRA
IOGUR NATURAL

14

SALPICÓN
RAXO CON ENSALADA DE
TOMATES
FROITA DE TEMPADA

15

ENSALADA DE PASTA
BACALLAUS CON VERDURIÑAS
FROITA DE TEMPADA

18

SOPA DE FIDEOS E VERDURIÑAS
TORTILLA CON ENSALADA
FROITA DE TEMPADA

19

CHÍCHAROS CON XAMÓN
PEITUGA DE POLO CON TOMATE
FROITA DE TEMPADA

20

CROQUETAS
PESCADA EN SALSA MARIÑEIRA
IOGUR

21

ENSALADA VARIADA 2
ALBÓNDEGAS CON ARROZ
FROITA DE TEMPADA

22

CREMA DE CABAZA
LOMO DE ATÚN CON SALSA DE
TOMATE E PATACA PANADEIRA
FLAN CASEIRO

25

LENTELLAS
FIDÚA CON VERDURAS
FROITA DE TEMPADA

26

ENSALADA VARIADA 3
GUISO DE CHOUPA CON VERDURAS
E PATACA
BATIDO DE FROITAS

27

BRÓCOLI CON ALLADA
LOMO DE PORCO CON
ENSALADA DE TOMATES
FROITA DE TEMPADA

28

ENSALADA DE ARROZ
PEIXE AO FORNO CON
VERDURIÑAS
IOGUR NATURAL

29

CREMA DE CENORIA
MILANESA DE POLO CON
PATACA FRITIDA
FROITA DE TEMPADA

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