

OUTUBRO

CEIP PLURILINGÜE DE TOQUES
CURSO 2023-2024

LUNS

2

PURÉ DE VERDURIÑAS

MACARRÓNS CON ATÚN E
TOMATE

FROITA DE TEMPADA

MARTES

3

ENSALADA VARIADA 4

ZANCO DE POLO AO FORNO
CON VERDURIÑAS

FROITA DE TEMPADA

MÉRCORES

4

COLIFLOR CON OVO

BACALLAUS CON
GUANICIÓN DE ARROZ

IOGUR NATURAL

XOVES

5

SALPICÓN

LOMO DE PORCO CON
SALTEADO DE
VERDURIÑAS

FROITA DE TEMPADA

VENRES

6

CREMA DE CENORIA

SALMÓN AO FORNO
CON PATACA

PANADEIRA
BATIDO DE FROITAS

9

TOMATES CON
XOUBIÑAS

ESPAGUETES Á BOLOÑESA

FROITA DE TEMPADA

10

ENSALADA 2

PESCADA Á ROMANA CON
PATACA FRITIDA

FLAN CASEIRO

11

CREMA DE CABACIÑA

HAMBURGUESA DE POLO
CON TOMATE

FROITA DE TEMPADA

12

13

CROQUETAS

FIDEUÁ DE
VERDURIÑAS

MACEDONIA

16

CHÍCHAROS CON XAMÓN

NOODELS CON POLO E
VERDURIÑAS

FROITA DE TEMPADA

17

ENSALADA 1

GUISO DE LURAS

IOGUR NATURAL

18

ACELGAS CON ALLADA

RAXO CON TOMATE

FROITA DE TEMPADA

19

ENSALADA DE ARROZ

PESCADA CON PATACA
COCIDA

FROITA DE TEMPADA

20

SOPA XULIANA
ALBÓNDEGAS CON
ARROZ

BATIDO DE FROITAS

23

CREMA DE CALABACÍN

TORTILLA CON ENSALADA

FROITA DE TEMPADA

24

BRÓCOLI Á ALLADA

GUISO DE TENREIRA

FROITA DE TEMPADA

25

SOPA DE ESTRELAS

LOMO DE ATÚN CON
VERDURIÑAS

IOGUR NATURAL

26

ENSALADILLA
MILANESA DE POLO CON
TOMATE

FROITA DE TEMPADA

27

LENTELLAS

PESCADA Á MARIÑEIRA

BISCOITO

30

ENSALADA 3

RISOTO DE VERDURIÑAS

FROITA DE TEMPADA

31

MENÚ TERRORÍFICO!!



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