

MENÚ ESCOLAR DECEMBRO 2019 - exento de porco e derivados



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
2	3	4	5	6
<p>Crema de verduras</p> <p>Albóndigas de tenreira en salsa con pataca cocida</p> <p>logur natural</p>	<p>Ensalada de tomate con queixo fresco e nozes</p> <p>Fabada asturiana s/ carne</p> <p>Froita fresca</p>	<p>Ensalada de pasta con tomate, cenoura, olivas, maíz doce e ovo relado</p> <p>Salmón á prancha con puré de pataca</p> <p>Froita fresca</p>	<p>Crema de brócoli, alloporro e pataca</p> <p>Hamburguesa de pavo á prancha con arroz branco</p> <p>logur natural</p>	
9	10	11	12	13
<p>Sopa de cocido con fideos e ovo relado</p> <p>Filete de tenreira á prancha con ensalada de follas verdes, tomate, cenoura, cebola e maíz doce</p> <p>logur natural</p>	<p>Empanada de polo</p> <p>Guiso de bacallau con pataca e verduriñas</p> <p>Froita fresca</p>	<p>Macarróns integrais con salsa de tomate caseira</p> <p>Tortilla española con ensalada de follas verdes</p> <p>logur natural</p>	<p>Lentellas con verduras</p> <p>Polo ao forno con pementos asados</p> <p>Froita fresca</p>	<p>Repolo con ovo cocido e allada</p> <p>Chipiróns en salsa con arroz branco</p> <p>logur sabores</p>
16	17	18	19	20
<p>Crema de cabaza</p> <p>Pizza caseira con tomate, mozzarella, atún e champiñóns</p> <p>Froita fresca</p>	<p>Potaxe de garavanzos con grelos e pataca</p> <p>Pescada á romana con ensalada de tomate</p> <p>Froita fresca</p>	<p>Ensalada de tomate, sardiñas e ovo cocido</p> <p>Arroz con polo e verduriñas</p> <p>logur natural</p>	<p>Pasta integral con brócoli ao gratén</p> <p>Bacallau ao forno con pataca panadeira e pementos</p> <p>Froita fresca</p>	<p>Fabas con mexillóns</p> <p>Peituga de pavo á prancha con ensalada de follas verdes</p> <p>Doce de Nadal</p>

*As elaboracións con froitos secos serviranse exentas destes a nenos/as menores de 5 anos

Menús elaborados por Olga Yanes Marqués, dietista-nutricionista col nº GA00113