

# MENÚ ESCOLAR DECEMBRO 2019



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

\*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