














































MENÚ ESCOLAR DECEMBRO 2021 – exento de porco e derivados



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
	1	1	2	3
		Xudías verdes con ovo duro 	Crema de cabaza	Ensalada campeira de pataca, olivas, pementos e xarda en lata  
		Paella de marisco   	Raxo de pavo con pementos e patacas fritas	Garavanzos estofados con verduras  
		Froita fresca 	logur natural 	Froita fresca
6	7	8	9	10
			Sardiñas con tomate e queixo fresco  	Sopa de polo con fideos e verduras  
BOA	PON	TE	Polo ao aliño con arroz branco	Bacallau ao forno con pementos e pataca panadeira 
			logur natural 	Froita fresca
13	14	15	16	17
Crema de verduras de tempada	Lentellas estofadas con verduras	Coliflor ao gratén con ovo duro relado  	Macarróns con bonito e salsa de tomate caseira  	Caldo galego s/ carne
Espaguetis boloñesa 	Pescada á romana con ensalada de tomate e olivas    	Guiso de tenreira con verduras e pataca	Fabas estofadas con verduras  	Salmón á prancha con ensalada de leituga e cebola  
logur natural 	Froita fresca	logur natural 	Froita fresca	Macedonia de froitas frescas
20	21			
Tomate con espárragos, queixo semicurado e ovo  	Sopa de mariscos    			
Arroz con polo e verduras 	Rape en salsa con pataca    			
	Doce de Nadal   			

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

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