

MENÚ ESCOLAR MAIO 2021 – exento porco e derivados



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
3	4	5	6	7
Xudías verdes con ovo e allada 	Ensalada de tomate, queixo fresco, bonito e nozes 	Ensalada de pasta, tomate, cenoura, olivas, queixo semicurado, ovo e maionesa 	Sopa de peixe con fideos e verdura 	Brócoli ao gratén
Guiso de tenreira con pataca e verduras 	Potaxe de garavanzos con verduras 	Pescada á galega 	Costela asada con verduras e pataca 	Arroz con chipiróns
Froita fresca	Froita fresca 	logur natural 	Froita fresca	logur natural
10	11	12	13	14
Macarróns con brócoli salteado e ovo relado 	Crema de cabaciña 	Lentellas estofadas con verduras e pataca 	Coliflor con ovo cocido e allada 	Ensalada de garavanzos con tomate, cenoura, aguacate e atún
Polo á prancha con ensalada de tomate e queixo fresco 	Bacallau ao forno con pataca panadeira e pementos asados 	Milanesa de tenreira con leituga 	Albóndigas de pavo en salsa de tomate e arroz branco 	Salmón á prancha con pataca cocida
Froita fresca	logur natural 	Froita fresca	logur natural 	Froita fresca
17	18	19	20	21
		Ensalada de follas verdes, tomate, cebola, sardiñas e queixo do cebreiro 	Empanada de bonito 	Sopa de fideos con polo e verduras
		Raxo de polo saleado con pementos e cachelos 	Caldo galego con grelos 	Polbo con cachelos
		Bica galega 	Natillas caseiras 	Queixo con marmelo
24	25	26	27	28
Crema de verduras de tempada 	Ensaladiña rusa 	Ensalada campeira de pataca con cabala en lata, cenoura, pementos asados e olivas 	Sopa de fideos con polo e verduras 	Repolo salteado con ovo cocido e cecina
Polo ao forno con patacas e pementos 	Garavanzos con bacallau e verduras 	Lasaña de carne de tenreira con verduras 	Pescada en salsa verde con chícharos e pataca 	Pizza caseira de tomate, mozzarella, pavo e champiñóns
Froita fresca	logur natural 	Froita fresca	logur natural 	Macedonia froitas frescas

LETRAS GALEGAS

*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