































MENÚ ESCOLAR OUTUBRO 2019



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
	1	2	3	4
	Ensaladiña rusa 	Ensalada de tomate con queixo fresco e noces 	Ensalada de pasta con tomate, cenoura, olivas, queixo mozzarella e aceite de oliva 	Chícharos con chourizo
	Chuleta de porco á prancha con ensalada de leituga 	Rape á galega 	Garavanzos cocidos con repolo, pataca cocida e allada	Arroz con chipiróns
	logur natural 	Xeado 	Froita fresca	Macedonia de froitas frescas
7	8	9	10	11
Ensalada mixta de follas verdes, tomate, cebola, cenoura, ovo e espárragos 	Lentellas con verduras	Ensalada de follas verdes, tomate, cebola, cenoura e cabala 	Sopa de fideos con polo e verduras 	Xudías en salsa con ovo cocido
Salmón á prancha con puré de pataca 	Peituga de pavo á prancha con ensalada de leituga 	Tortilla española con cabaciña á prancha	Bacallau con coliflor e pataca 	Arroz con costela
Froita fresca	Froita fresca	logur sabores 	Froita fresca	logur natural
14	15	16	17	18
Ensalada de follas verdes, pera, queixo semicurado e noces 	Crema de garavanzos con cenoura e alporro	Macarróns con salsa de tomate e ovo relado 	Ensalada de arroz con tomate, cenoura, olivas, gambas e maíz doce 	Empanada de atún
Peituga de polo á prancha con patacas fritas	Pizza caseira con tomate, mozzarella, xamón e champiñóns 	Pescada en salsa verde con chícharos 	Hamburguesa de tenreira á prancha con ensalada de follas verdes 	Guiso de fabes con verduras
Froita fresca	Froita fresca	logur sabores 	Froita fresca	logur natural

*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

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
21	22	23	24	25
Sopa de fideos con verduras e ovo cocido 	Brócoli ao forno con bechamel  	Ensalada de follas verdes, cenoura relada, anacos de polo e aguacate 	Ensalada campeira de chícharos con cenoura e ovo  	Garavanzos salteados con espinacas e xamón 
Costela ao forno con ensalada de tomate e cebola 	Polbo con cachelos 	Tacos de atún en salsa de tomate con arroz branco 	Macarróns con salsa boloñesa 	Pescada á romana con ensalada de leituga    
Natillas caseiras 	Froita fresca	Froita fresca	logur natural 	Froita fresca
28	29	30	31	1
Guiso de xudías con pataca	Crema de cabaciña	Ensalada de pementos asados con queixo fresco e sardiñas en lata   	Lentellas con verduras	Salteado de coliflor con ovo relado 
Milanesa de polo con ensalada de tomate   	Salmón á prancha con arroz branco 	Tortilla española 	Peituga de pavo á prancha con ensalada de follas verdes 	Bacallau ao forno con pataca panadeira e pementos 
Froita fresca	logur natural 	Macedonia de froitas frescas	Froita fresca	logur sabores 

*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