

MENÚ ESCOLAR OUTUBRO 2021



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
4	5	6	7	8
Ensalada de pasta con cenoira, olivas, atún, queixo e maionesa 	Sopa de fideos con polo e verduriñas 	Lentellas estofadas con verduras e arroz	Coliflor ao gratén 	Ensalada de tomate, sardiñas, noces e queixo fresco
Solombo de porco á prancha con ensalada de tomate e cebola 	Rape en salsa verde con chícharos e pataca 	Polo ao aliño con ensalada de follas verdes 	Guiso mariñeiro de chipiróns con pataca e verduriñas 	Potaxe de garavanzos con espinacas e chourizo
logur natural 	Froita fresca	logur natural 	Froita fresca	Froita fresca
11	12	13	14	15
<h1>FES TIVO</h1>		Empanada de atún 	Crema de verduras de tempada	Pasta con brócoli ao gratén e ovo duro
		Raxo de pavo con champiñóns e arroz branco 	Salmón ao forno con pataca panadeira e verduriñas 	Costela ao forno con pementos
18	19	20	21	22
Ensalada de tomate, espárragos, ovo e queixo semicurado 	Xudías verdes en salsa con taquiños de xamón 	Ensalada de pasta con mexillóns, maíz doce, olivas e queixo 	Ensalada de garavanzos con tomate, cenoira, atún e queixo 	Crema de verduras de tempada
Arroz con polo e verduriñas 	Polbo con cachelos 	Milanesa de tenreira con ensalada de leituga 	Pescada á galega 	Pizza caseira de tomate, queixo, xamón cocido e pementos
logur natural 	Froita fresca	logur natural 	Froita fresca	Froita fresca
25	26	27	28	29
Arroz 3 delicias 	Fabas estofadas con verduras	Sopa de cocido 	Ensaladiña rusa 	Brócoli con cabala
Milanesa de polo con ensalada de leituga 	Bacallau á prancha con ensalada de tomate e cebola 	Lacón asado con pataca e repolo 	Albóndigas en salsa de tomate con espaguetis 	Guiso de calamar con pataca e verduriña
Froita fresca	logur natural 	Froita fresca	logur natural 	Macedonia de froitas frescas

*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