


















MENÚ ESCOLAR SETEMBRO 2021 – exento de porco e derivados



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	24
20	21	22	23	1
Crema de verduras de tempada	Arroz 3 delicias   	Sopa de fideos con polo e verduras 	Coliflor ao gratén 	Ensalada de tomate, mexillóns e queixo fresco   
Macarróns con carne de tenreira e verduras 	Pescada á galega 	Tortilla española con ensalada de tomate e olivas  	Bacallau ao forno con verduras e pataca panadeira 	Arroz con costela de tenreira
Froita fresca	Froita fresca	logur natural 	Froita fresca	logur natural 
27	28	29	30	1
Espaguetis con salsa de tomate caseira e atún  	Ensalada mixta de leituga con tomate, cenoura, queixo semicurado e ovo   	Empanada de atún  	Xudías con tomate e ovo cocido  	Crema de verduras de tempada
Milanesa de polo con ensalada de leituga   	Fabas estofadas con verduras e carne de tenreira 	Salmón ao forno con pataca e verduras 	Paella de marisco   	Tenreira estofada con pataca e verduras
logur natural 	Froita fresca	Froita fresca	logur sabores 	Macedonia de froitas frescas

*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