

MENÚ ESCOLAR XANEIRO 2020



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
		8	9	10
		Xudías en salsa con ovo cocido 	Ensalada de arroz con chícharos, cenoira, maíz doce e bonito 	Ensalada de tomate con queixo fresco e ovo
		Peituga de polo á prancha con patacas fritas	Costela ao forno con pementos asados	Guiso mariñeiro de chipiróns
		Froita fresca	logur natural 	Froita fresca
13	14	15	16	17
Crema de verduras 	Empanada de polo 	Ensalada de tomate, aguacate e xamón serrano 	Crema de coliflor e alloporro	Ensalada campeira de cabala, pataca cocida, pementos e olivas
Lasaña caseira de carne 	Garavanzos con bacallau e espinacas 	Paella de marisco 	Espaguetis integrais con salsa boloñesa 	Lentellas con verduras
logur natural 	Froita fresca	logur natural 	Froita fresca	Macedonia de froitas frescas
20	21	22	23	24
Macarróns integrais con brócoli ao gratén 	Sopa de fideos con polo e verduras 	Crema de cabaza	Ensalada de follas verdes con tomate, cebola, queixo e ovo 	Coliflor salteada con xamón e ovo relado
Milanesa de polo con ensalada de tomate 	Pescada en salsa verde con pataca e chícharos 	Albóndigas de tenreira en salsa con arroz branco 	Caldo galego	Salmón á prancha con puré de pataca
Froita fresca	logur sabores 	Froita fresca	Froita fresca	logur natural
27	28	29	30	31
Ensaladiña rusa 	Crema de cabaciña	Espaguetis integrais con salsa de tomate caseira 	Ensalada de tomate, queixo fresco e nozes 	Guiso de xudías
Pavo guisado con arroz e verduras	Bacallau ao forno con pataca panadeira e pementos asados 	Tortilla española con ensalada de follas verdes 	Fabas estofadas con verduras	Chuleta de porco á prancha con arroz branco
Froita fresca	logur natural 	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