























































# MENÚ ESCOLAR XANEIRO 2023 – exento de porco e derivados



| LUNS   | MARTES  | MÉRCORES  | XOVES   | VENRES  |
|--|---|---|---|---|
| <b>9</b>   | <b>10</b>   | <b>11</b>   | <b>12</b>   | <b>13</b>   |
| Crema de verduras de tempada   | Brócoli con ovo e allada<br>   | Macarróns con salsa de tomate caseira e atún<br>    | Garavanzos estofados con verduras   | Chícharos con ovo duro<br>   |
| Arroz con polo e verduras  | Escalope de tenreira con ensalada de tomate<br>  | Bacallau á prancha con ensalada de leituga<br>    | Pavo adobado salteado con arroz branco  | Salmón á prancha con pataca cocida<br>   |
| Froita fresca  | Froita fresca<br>                        | logur natural<br>  | Froita fresca   | logur natural<br>  |
| <b>16</b>  | <b>17</b>   | <b>18</b>   | <b>19</b>   | <b>20</b>   |
| Ensalada mixta de leituga, cenoura, olivas, ovo duro e queixo<br>   | Crema de verduras de tempada  | Pastelón de bonito<br>   | Sopa de fideos<br>                                      | Ensalada campeira de pataca, xarda, cenoura, pementos, olivas e ovo<br>    |
| Espaguetis con salsa boloñesa de tenreira<br>   | Pescada á romana con pataca cocida<br>   | Caldo galego<br>   | Tortilla española con ensalada de leituga e cebola<br>  | Albóndigas de tenreira en salsa de tomate e arroz branco<br>   |
| Froita fresca  | logur natural<br>  | Froita fresca<br>  | logur ecolóxico<br>  | Froita fresca   |
| <b>23</b>  | <b>24</b>   | <b>25</b>   | <b>26</b>   | <b>27</b>   |
| Lentellas estofadas con verduras   | Arroz 3 delicias<br>                     | Menestra de verduras con ovo duro<br>   | Coliflor ao gratén<br>   | Ensalada de pasta con olivas, cenoura, aguacate, atún e queixo<br>    |
| Pizza caseira con tomate, mozzarella e pavo<br>                  | Polo ao forno con patacas e verduras<br>  | Bacallau ao forno con pataca panadeira<br>  | Guiso de tenreira   | Rape en salsa con pataca cocida<br>  |
| Froita fresca  | Froita fresca   | logur natural<br>  | Froita fresca   | Macedonia de froitas frescas  |
| <b>30</b>  | <b>31</b>   |   |   |   |
| Crema de verduras de tempada   | Fabas estofadas con verduras  |   |   |   |
| Polo ao allión con arroz branco  | Pescada á prancha con pataca cocida<br>  |   |   |   |
| Froita fresca  | logur natural bebibible<br>  |   |   |   |

\*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