

MENÚ ESCOLAR XANEIRO 2021



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
	1	2	3	8
				Crema de verduras de tempada
				Polo ao forno con pataca panadeira e pementos
				Froita fresca
11	12	13	14	15
Macarróns con salsa de tomate caseira e atún 	Brócoli ao gratén 	Empanada de carne 	Ensalada de pasta con tomate, cenoura, e queixo semicurado 	Repolo salteado con ovo relado, taquiños de xamón e allada
Taquiños de pavo ao allión con ensalada de follas verdes 	Guiso mariñeiro de chipiróns 	Fabas estofadas con verduras	Bacallau con coliflor e pataca 	Hamburguesa de tenreira á prancha con arroz branco
Froita fresca	logur natural 	Froita fresca	Froita fresca	logur natural
18	19	20	21	22
Crema de cenouras	Lentellas estofadas con verduras e chourizo 	Sopa de cocido 	Ensalada de leituga, aguacate, queixo fresco e nozes 	Ensaladiña rusa
Lasaña caseira de carne con verduras caseira 	Pescada á prancha con ensalada de follas verdes, cebola e olivas 	Cocido galego (grelas, garavanzos, lacón e cachelos) 	Paella de marisco 	Salmón ao forno con verduras de tempada
Froita fresca	logur natural 	Froita fresca	Froita fresca	logur sabores
25	26	27	28	29
Coliflor con cabala en lata desmigada e ovo relado 	Pasta con brócoli e queixo ao gratén 	Ensalada mixta de follas verdes, tomate, cebola, cenoura e ovo cocido 	Pastelón de xamón e queixo 	Sopa de peixe con fideos
Arroz con polo e verduras 	Fabas con mexillóns 	Tenreira estofada con verduras e pataca 	Garavanzos con bacallau e espinacas 	Costela ao forno con ensalada de tomate, espárragos e cebola
Froita fresca	Froita fresca	logur natural 	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