

































































Menú escolar adaptado

Exento de porco e derivados

- Abril 2019 -

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
	1	2	3	4	5
Xantar	Ensalada campeira de pataca, cenoira, cebola, chícharo e ovo 	Lentellas con verduras	Xudías con cecina e allada 	Pasta con brócoli ao gratén 	Ensalada de tomate con cebola, sardiñas e queixo fresco 
	Milanesa de polo con ensalada de tomate e aguacate 	Pizza caseira de tomate, queixo, cecina, champiñóns e ovo 	Pescada á galega 	Pescada á romana con espárragos blancos e maionesa 	Arroz con costela de tenreira
	logur natural 	Froita fresca	Natillas caseiras 	Froita fresca	logur natural 
	8	9	10	11	12
	Ensalada de leituga, nozes, uvas pasas, mazá en láminas e queixo de cabra 	Crema de verduras (alloporro, cebola, cabaciña, cenoira, pataca e espinacas)	Ensalada de tomate, queixo fresco, aguacate e nozes 	Revolto de ovos con gambas e champiñóns 	Sopa de fideos con verduras 
	Espaguetis integrais con boloñesa 	Chipiróns encebolados con espárragos trigueiros e cachelos 	Arroz con polo e verduras 	Garavanzos con bacallau e espinacas 	Carne de tenreira asada con verduras variadas e pataca
	logur natural 	logur sabores 	Froita fresca	Froita fresca	logur natural 

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
	15	16	17	18	19
Xantar	Coliflor con allada 	Chícharos con ovo  	Ensalada de arroz branco con piña, gambas, maíz doce, aguacate e nozes con vinagreta    	Ensalada de bonito, tomate, aguacate e kiwi  	Lasaña vexetal (pasta, cebola, champiñóns, espinacas, bechamel, tomate e queixo)  
	Albóndigas de tenreira en salsa de tomate con pasta integral  	Salmón ao forno con pataca panadeira e pementos asados 	Tortilla española con ensalada de follas verdes  	Fabas estofadas con verduras 	Peituga de polo á plancha con ensalada de follas verdes 
	Froita fresca	Froita fresca	logur natural 	logur sabores 	Froita fresca
	22	23	24	25	26
	Ensalada de follas verdes, pera, queixo de cabra, nozes e pasas   	Lentellas con verduras	Brócoli con pataca cocida, allada e ovo cocido  	Macarróns con tomate e atún  	Ensalada campeira de pataca cocida, tomate, cebola, sardiñas e olivas  
	Bacallau á prancha con allada, pataca cocida e coliflor  	Pavo en taquiños salteado con pementos e arroz branco	Filete de tenreira á prancha con ensalada de tomate, cebola e améndoas  	Chipiróns fritos con ensalada de follas verdes   	Tenreira asada con verduriñas
	logur natural 	Froita fresca	logur natural 	Froita fresca	Froita fresca
	29	30			
	Crema de cabaza (cebola, cabaza, cenreira e pataca)	Ensalada de garavanzos, tomate, cebola, cenreira, olivas, maíz doce e queixo con vinagreta  			
	Peituga de polo á prancha con patacas fritidas	Salmón á prancha con cachelos 			
	logur natural 	Froita fresca			