


















MENÚ ESCOLAR DECEMBRO 2020 – Propostas de cea



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
	1 Peixe branco á prancha con cachelos e cabaciña á prancha  Caqui	2 Revolto de setas de tempada con gambas e pan tumaca  Piña fresca	3 Raxo de polo con pementos e ensalada de follas verdes, caqui e aguacate  logur con canela 	4 Parrochas ao forno con verduras restantes da semana ao forno e boniato asado  Mazá asada
7	8 	9 Tortilla de espinacas e bacallau e torrada de pan con aceite de oliva virxe  Caqui e chocolate negro	10 Ensalada de garavanzos cocidos con tomate, aguacate, queixo feta, olivas e cenoura  Kiwi	11 "Quesadillas" caseiras: tortillas de trigo ou maiz recheas de pavo decente, champiñóns, queixo e orégano volta e volta na sartén  Froitos vermellos
14 Chuletas de pavo á prancha con brócoli e pataca cocida con aceite de oliva virxe Mandarinas	15 Espaguetis integrais con setas de tempada salteadas con allo e aceite de oliva virxe e ovo á prancha por riba  Bol de kéfir con granada e amendoas 	16 Boqueróns fritos con ensalada de follas verdes, tomate, cebola, cenoura, espárragos e aguacate  Bol de kéfir con granada e canela 	17 Crema de verduras de tempada (reservar para o día seguinte) Brocheta de polo con pementos á prancha Mandarina	18 Crema do día anterior Rapante á prancha con limón e cachelos  Kiwi e chocolate negro
21 Chícharos con xamón e ovo cocido + torrada con aguacate untado e limón  Queixo con marmelo 	22 Berenxeas recheas de peixe ao gusto de tempada  Mandarinas			

*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