

# MENÚ ESCOLAR SETEMBRO 2023 – exento de porco e derivados



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
18	19	20	21	22
Brócoli ao gratén 	Ensalada de leituga, mazá, cenoira e queixo semicurado 	Caldo de repolo 	Crema de verduras de tempada	Ensalada de arroz con chícharos, cenoira, olivas e atún 
Polo ao forno con pataca e verduriñas	Pescada á romana con pataca cocida 	Pizza caseira con tomate, mozzarella e pavo 	Bacallau ao forno con pataca panadeira 	Hamburguesa de tenreira á prancha con ensalada de tomate 
Froita fresca	logur natural 	Froita fresca	logur natural 	Froita fresca
25	26	27	28	29
Xudías verdes con ovo e allada 	Garavanzos estofados con verduras 	Ensalada de tomate, cebola, queixo fresco e bonito 	Espaguetis con salsa de tomate caseira 	Sopa de fideos 
Raxo de pavo con arroz branco 	Salmón á prancha con ensalada de leituga 	Costela de tenreira ao forno con pataca panadeira	Guiso mariñeiro de chipiróns 	Polo ao allión con ensalada de tomate e cebola 
Froita fresca	logur natural ecolóxico 	Froita fresca	logur natural 	Macedonia de froita fresca

\*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