

MENU XANEIRO 2.022- CEIP A MAGDALENA

LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VENRES		
10 XANEIRO	Suxerencias de Cea	11 XANEIRO	Suxerencias de Cea	12 XANEIRO	Suxerencias de Cea	13 XANEIRO	Suxerencias de Cea	14 XANEIRO	Suxerencias de Cea	
2ª Semana	DELICIAS DE FRITURA CON ENSALADA	ENSALADA DE TOMATE CON RÚCULA	CALDO GALEGO	BRÓCOLI AO VAPOR	CREMA DE COLIFLOR CON CABACÍN, PORRO, CALDO DE VERDURAS, ALLO, ACEITE E SALSA DE SOIA OU SAL	ENSALADA DE ARROZ CON TOMATE FRESCO	LENTELLAS VEXETÁIS	WRAPS DE LEITUGA CON TOMATE, CENORIA, PEMENTO..ETC	PAELLA DE VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE
	PASTA CON CHAMPIÑÓNS, ATÚN E VERDURIÑAS VARIAS	PEIXE CON CHÍCHAROS	PESCADA Á ROMANA CON GORNICIÓN DE ENSALADA GREGA (LEITUGA, TOMATE, QUEIXO, CEBOLA..ETC)	KREPS DE XAMÓN COCIDO E QUEIXO	ESCALOPINES DE POLO EN SALSA DE QUEIXO CON CHAMPIÑÓNS E PATACA AO VAPOR	MEXILLÓNS AO VAPOR	TORTILLA DE PATACA E CABACÍN CON ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E CEBOLA	POLO CON QUINOA	FILETE DE PEIXE EN SALSA DE LIMÓN CON PATACA AL VAPOR E ENSALADA DE TOMATE E CEBOLA	REVOLTO DE OVO E CHÍCHAROS
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
17 XANEIRO	Suxerencias de Cea	18 XANEIRO	Suxerencias de Cea	19 XANEIRO	Suxerencias de Cea	20 XANEIRO	Suxerencias de Cea	21 XANEIRO	Suxerencias de Cea	
3ª Semana	MINISTRA DE VERDURAS CON PEMENTO, CHAMPIÑÓNS E OVO COCIDO	BONIATO ASADO	SOPA HORTELANA DE VERDURAS E ARROZ	ENSALADA DE TOMATE CON TRIGO SARRACENO	CREMA DE CABAZA CON GARAVANZOS E CEBOLA (SAL E ACEITE DE OLIVA)	ESPINACAS CON BECHAMEL	SOPA DE VERDURAS (TOMATE, CENORIA, CEBOLA, CABACÍN, APIO E ALLO)	ENSALADA VARIADA	ENSALADA DE LEITUGA, COENGOS, TOMATE, ATÚN, MILLO E OLIVAS	ESPÁRRAGOS TRIGUEROS Á PRANCHA
	GUIZO DE TENREIRA	OVOS ESTRELADOS CON VERDURAS	PEIXE AO FORNO, ENSALADA	POLO AO FORNO	MACARRÓNS CON CARNE PICADA MIXTA E SALSA DE TOMATE CON CENORIA, CABACÍN, CHÍCHAROS E CEBOLA	TORTILLA DE PATACA CON CHAMPIÑÓNS	POLO ASADO, GORNICIÓN: ENSALADA DE FABAS CON PEMENTO, TOMATE E CEBOLA	ARROZ CON LEGUMES	TORTILLA DE PATACA GUISADA EN SALSA NAPOLITANA	FIDEUÁ DE PEIXE
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
24 XANEIRO	Suxerencias de Cea	25 XANEIRO	Suxerencias de Cea	26 XANEIRO	Suxerencias de Cea	27 XANEIRO	Suxerencias de Cea	28 XANEIRO	Suxerencias de Cea	
4ª Semana	COLIFLOR OU ROMANESCO	ENSALADA DE LEITUGA E AGUACATE	ENSALADA VARIADA CON FROITAS	ESCALIBADA E BONIATO ASADO	SOPA DE PEIXE CON ARROZ	ENSALADA DE BROTES VERDES	ENSALADA MURCIANA CON OVO E PASTA TRICOLOR (TOMATE, PEMENTO, OLIVAS..ETC)	CREMA DE VERDURAS	XUDÍAS VERDES GUISADAS CON GARAVANZOS E REFRITO DE XAMÓN E OVO	COGUMELOS CON XAMÓN
	PEIXE BRANCO AO FORNO CON SALSA LIXEIRA E GORNICIÓN ARROZ	POLO CON PATACA	FABADA CON CARNE E VERDURAS	ESPAGUETE DE CABACÍN CON MEXILLÓNS	PEIXE CON PATACA, GORNICIÓN ENSALADA DE TOMATE	HAMBURGUESA VEXETAL CON QUINOA	XARRETE DE PORCO ASADO CON GORNICIÓN DE CHÍCHAROS ESTUFADOS CON CENORIA, PEMENTO E CHAMPIÑÓNS EN SALSA DE TOMATE	REVOLTO DE OVO CON CHÍCHAROS	POLO EN SALSA DE BECHAMEL DE CABACÍN (CABACÍN, CEBOLA, LEITE EVAPORADA, NOZ MOSCADA, PEMENTA, SAL E ACEITE)	MEXILLÓNS CON PATACA COCIDA
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA
31 XANEIRO	Suxerencias de Cea									
5ª Semana	BRÓCOLI	ENSALADA DE TOMATE CON QUEIXO E OUREGO								
	POLO OU PORCO EN SALSA CON GORNICIÓN DE PASTA	PASTEL DE VERDURAS								
	FROITA	FROITA								

NUTRICIONISTA ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO: N° COLEGIADO :GA00117