

				CEIP A MAGDALENA				XANEIRO 2020		
LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VENRES		
XANEIRO	Suxerencia de Cea	7 XANEIRO	Suxerencia de Cea	8 XANEIRO	Suxerencia de Cea	9 XANEIRO	Suxerencias de Cea	10 XANEIRO	Suxerencias de Cea	
2ª Semana				ENSALADA COMPLETA CON OVO	XUDIÁS VERDES COCIDAS	MINISTRA CON DADOS DE PATACA FRITA	ENSALADA CON MILLO DOCE	CHAMPIÑÓNS CON XAMÓN	PATACAS EN SALSA VERDE	
				PASTA CON ATÚN	XOUBAS CON PATACA COCIDA	RODAXA DE PEIXE BRANCO EN SALSA PRIMAVERA (TOMATE, XUDIA VERDE, CHICHARO...ETC)	TORTILLA FRANCESA CON PATACA E QUEIXO	POLO AO CHILINDRÓN (CON VERDURAS), GORNICIÓN ARROZ SALTEADO	LIRIOS REBOZADOS CON FARIÑA DE MILLO, XUDIÁS COCIDAS	
				FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	
13 XANEIRO	Suxerencia de Cea	14 XANEIRO	Suxerencia de Cea	15 XANEIRO	Suxerencia de Cea	16 XANEIRO	Suxerencias de Cea	17 XANEIRO	Suxerencias de Cea	
3ª Semana	ENSALADA GREGA (QUEIXO DE FRIOL, OLIVAS, COGOMBRO, TOMATE, LEITUGA, CEBOLA, CENORIA RELADA E OLIVAS SEN OSO )	CREMA DE VERDURAS	POTAXE DE GARAVANZOS CON ESPINACAS E ESPIRAIS DE PASTA TRICOLOR	ENSALADA DE TOMATE, PEMENTO E COGOMBRO CON VINAGRETA DE XEMA DE OVO	CREMA DE CENORIA (CENORIA, PORRO, PATACA, CEBOLA, CALDO DE POLO,AUGA, ACEITE DE OLIVA VIRXE, SAL IODADO, PEMENTA NEGRA)	VERDURA COCIDA	CALDO DE REPOLO	TORRADA DE PAN CON TOMATE E ACEITE DE OLIVA	PASTA CON CHAMPIÑÓNS OU COGUMELOS OU EN SALSA LIXEIRA DE CHAMPIÑÓNS	COLIFLOR CON CENORIA
	ARROZ Á MILANESA CON CARNE DE TENREIRA (ARROZ, TENREIRA, CHICHARO, CEBOLA, PEMENTO, TOMATE FRITO, ALLO, PEREXIL, VIÑO BRANCO, ACEITE, XAMÓN COCIDO, PEMENTÓN, AZAFRÁN, CALDO DE CARNE)	HAMBURGUESA DE SALMÓN CON ALLO, PEREXIL, TOMILLO E PAN RELADO	PEIXE BRANCO AO FORNO CON VERDURIÑAS	QUINOA CON VERDURITAS E OVO COCIDO	ALBÓNDEGAS EN SALSA CON PASTA	XOUBAS CON PATACA COCIDA	PEIXE BRANCO EN SALSA VERDE (SALSA CON CHICHAROS , FARIÑA, CEBOLA, PORRO, VIÑO BRANCO, SAL E ALLO)	LOMBO CON XUDIÁS VERDES	POLO ASADO CON GORNICIÓN DE ENSALADA (LEITUGA,TOMATE,MILLO DOCE,CENORIA)	TORTILLA DE CHICHAROS
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	MACEDONIA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
20 XANEIRO	Suxerencia de Cea	21 XANEIRO	Suxerencia de Cea	22 XANEIRO	Suxerencia de Cea	23 XANEIRO	Suxerencias de Cea	24 XANEIRO	Suxerencias de Cea	
4ª Semana	PASTA CON VERDURAS OU CON PISTO DE VERDURAS	FERVIDO DE VERDURAS	CALDO DE GRELO OU NABIZA (CALDO DE OSOS, COSTELA SALADA, AGUA, SAL, GRELO, PATACA E ALUBIA)	ENSALADA VARIADA CON SOIA	LENTELLAS CON VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE CON AGUACATE	CHICHAROS A ANDALUZA (CHICHARO (70%), CEBOLITA, PEMENTO,VIÑO BRANCO, XAMÓN SERRANO, XAMÓN COCIDO, ACEITE, SAL, OVO E LEITE EVAPORADA)	ENSALADA DE TOMATE E CEBOLA	ARROZ PRIMAVERA CON VERDURAS OU DE CABACÍN CON QUEIXO (CEBOLA, CABACÍN EN DADOS E QUEIXO)	CREMA DE VERDURAS
	TENREIRA GUISADA, GORNICIÓN ENSALADA (LEITUGA, TOMATE, CENORIA)	HAMBURGUESA DE GARAVANZOS	PEIXE AZUL Á PRANCHA OU RODABALLO AO FORNO EN CORTE TRANSVERSAL: GORNICIÓN TOROS DE TOMATE	PATACAS CON MAGRO DE TENREIRA	TORTILLA DE PATACA, GORNICIÓN TOROS DE TOMATE	PEIXE A PRANCHA CON GORNICIÓN DE ARROZ SALVAXE	LURAS OU RABAS CON ENSALADA ( VARIÉDADES DE LEITUGA, KAKI E QUEIXO)	REVOLTO DE ESPÁRRAGOS CON XAMÓN	MILANESA DE POLO, GORNICIÓN ENSALADA	OVOS ESTRELADOS CON ARROZ
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
27 XANEIRO	Suxerencia de Cea	28 XANEIRO	Suxerencia de Cea	29 XANEIRO	Suxerencia de Cea	30 XANEIRO	Suxerencias de Cea	31 XANEIRO	Suxerencias de Cea	
5ª Semana	ENSALADA MEDITERRANEA CON LEITUGA,TOMATE, PEMENTO E XARDA OU ATÚN	COLIFLOR AO VAPOR	COCIDO E COMPLEMENTOS DO COCIDO	ENSALADA DE TOMATE	SOPA DE TENREIRA CON FIDEOS	ENSALADA DE COENGOS E MAZÁ	CREMA DE CABACÍN (CABACÍN,PORRO,PATACA, CEBOLA, CALDO DE POLO,AUGA, ACEITE DE OLIVA VIRXE,SAL IODADO, PEMENTA NEGRA OU PEMENTA VERMELLA)	GRELLADA DE VERDURAS	ENSALADA VARIADA	ESPÁRRAGOS TRIGUEROS Á PRANCHA
	BACALLAU Á ROMANA CON PATACA COCIDA	POLO CON QUINOA		PEIXE Á PRANCHA CON ARROZ INTEGRAL	LOMBO Á PRANCHA CON ENSALADA	TORTILLA DE PATACA E CABACÍN	PAELLA INFANTIL, GORNICIÓN, ENSALADA DE LEITUGA,TOMATE E CENORIA	PEIXE CON SALSA DE TOMATE	GUIZO DE POLO CON FIDEO GROSSO ( FIDEO GROSSO, POLO, CEBOLA, PEMENTO VERDE E VERMELLO, ACEITE DE OLIVA,SAL IODADO, VIÑO BRANCO, TOMATE , CALDO DE AVE, ALLO, PEREXIL)	PAVO ASADO CON PIÑA
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA