

MES: Setembro 2023

ESCOLA

CEIP Mallon

Luns

Martes

Mércores

Xoves

Venres

1

8

15

22

29

4

5

6

7

11

12

13

14

18

19

20

21

25

26

27

28

Crema parmentier Abadeixo ao axillo con salteado de verduras logur e pan

Lentellas estofadas con verduras Polo ao chilindrón con patacas asadas  
Froita e pan integral

Espaguetis grellados Revolto de champiñóns con ensalada de leituga  
Froita e pan

Sopa de estrelas Estofado de tenreira con arroz  
Froita e pan integral

Salteado de xudías verdes con patacas e cenoria Ventresca de merluza con vinagreta de cítricos con ensalada de leituga e millo  
Froita e pan

Crema de calabacín con queixo Revolto de xamón iork con ensalada de leituga e tomate  
iogur e pan

Fabas guisadas (pataca, cebola, cenoria e pementón)  
Caballa á plancha con verduras salteadas  
Fruta e pan integral

Arroz con salsa de tomate Hamburguesa de tenreira con ensalada de leituga e millo  
Froita e pan

Salteado de coliflor con patacas Polo asado ao limón con parmentier de pataca ao romero logur natural e pan integral

Macarróns á amatriciana Rabas de calamar con brócoli salteado  
Froita e pan

Cóbados á napolitana Abadeixo ao axillo con cenoria salteada  
logur e pan

Sopa de fideos Ragout de tenreira á xardiñeira con ensalada de tomate  
Froita e pan integral

Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de xamón iork con ensalada de leituga e millo  
Froita e pan

Fabas guisadas con verduras Albóndigas de merluza e pota en salsa con patacas asadas  
Froita e pan

Crema de verduras Salchichas frescas con pisto manchego caseiro (pataca, tomate, calabacín, pemento, cebola)  
Froita e pan