



## Guía de axuda para programar os menús escolares

### MES DE MAIO DE 2023 – XUNTA

		<b>DÍA 3</b> Sopa de pasta Coliflor con ovo e chourizo Froita	<b>DÍA 4</b> Ensalada mixta de leituga, tomate, olivas, millo e cebola Potaxe de garavanzos con verduras e carne Froita	<b>DÍA 5</b> Crema de xudías e cenoria Lombo o forno con arroz branco logur
		Crema de cabaciña con picatostes+ xamón cocido+froita	Lombo a prancha con cabaciña a prancha+ lácteo	Roliños de salmón con champiñóns+ froita
<b>DÍA 8</b> Sopa de estreliñas Brócoli con pataca, ovo e chourizo Froita	<b>DÍA 9</b> Ensaladilla rusa Espaguetes con salsa de atún Froita	<b>DÍA 10</b> Crema de cabaza e cabaciña Guiso de carne con patacas, chicharos e cenoria logur	<b>DÍA 11</b> Ensalada de pastas de cores Filete de pescada a vizcaina con patacas Froita	<b>DÍA 12</b> Crema de cabaciña Tortilla con champiñóns Froita
Filete de lirio empanado con pataca panadeira + froita	Xudías a galega con ovo cocido + lácteo	Verduras a prancha con filete de pescada a romana + froita	Pincho de porco e polo con ensalada + froita	Salmón a prancha con espárragos + froita
<b>DÍA 15</b> Ensalada mixta (leituga, cebola, tomate, millo e cenoria) Macarróns boloñesa Froita	<b>DÍA 16</b> Crema de cabaza e allo porro Filete de pescada en salsa de tomate con patacas logur	<b>DÍA 17</b> <b>DÍAS</b> <b>DAS LETRAS GALEGAS</b>	<b>DÍA 19</b> Crema de brócoli Canelóns con bechamel Froita	<b>DÍA 19</b> Ensalada mixta (leituga, cebola, tomate, millo e olivas) Albóndegas con tomate e arroz Froita
Revolto de champiñóns e xamón + lácteo	Melón con xamón + lácteo	Peituga de polo a prancha con pataca cocida + froita	Pisto de verduras con ovo a prancha + froita	Lubina a espalda con ensalada + froita
<b>DÍA 22</b> Arroz tres delicias Patacas a rioxana Froita	<b>DÍA 23</b> Chicharos con xamón Macarróns con atún Froita	<b>DÍA 24</b> Xudías con salsa de tomate Lombo o forno con arroz branco Froita	<b>DÍA 25</b> Ensalada de pasta Lentellas con carne e verduras logur	<b>DÍA 26</b> Sopa marabilla Filete de pescada en salsa verde con patacas Froita
Crema de cabaciña con queixo + froita	Milfollas de berenxena e xamón + iogur	Tortilla de cabaciña + froita	Hamburguesa de salmón con espárragos + froita	Croca a prancha con ensalada + iogur
<b>DÍA 29</b> Ensalada mixta de leituga, tomate, millo, olivas, cenoria e cebola) Fabas con carne e verduras Froita	<b>DÍA 30</b> Sopa de lágrimas Polo o forno con ensalada Froita	<b>DÍA 31</b> Ensalada de arroz Minestra de verduras con ovo e chourizo logur		
Filete de caballa con patacas cocidas + iogur	Albóndegas de bonito con arroz branco + froita	Milfollas de berenxena, xamón e queixo + froita		