

	PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA
LUNS 2	<b>Sopa de peixe</b> (Cucús,pescada,bacallau,gambas)	<b>Arroz con verduras e hamburguesa</b> (arroz, pementos verdes e vermellos,cenoria ,chícharos)	Plátano
MAR. 3	<b>Ensalada con xarda</b> (leituga,tomate,xarda)	<b>Zorza con patacas cocidas</b> (tenreira, cebola, cenoria, patacas chícharos, pementos vermellos, tomate)	Mazá
MÉR. 4	<b>Xudías verdes con con ovo e patacas</b> (xudías, patacas, xamón serrano)	<b>Pescada con ensalada</b> (pescada, tomate, leituga)	Chocolatina
XOV. 5	<b>Sopa de fideos</b> (pasta de fideo , fondo de carne)	<b>Empanada de xoubas</b> (masa de empanada, recheo de cebola, pementos morróns e xoubas)	Pera
VENR. 6	<b>Fabada</b>	<b>Tortilla francesa con Ensalada de tomate</b>	logur ecolóxico
LUNS 9	<b>Crema de verduras</b> (cabaciña, porro, cenoria, xudías, acelgas, pementos vermellos, patacas)	<b>Filetes de pavo con arroz</b>	Mazá
MAR. 10	<b>Ensalada mixta</b> leituga, tomates, , atún, cenoria relada, espárragos)	<b>Filete de lirio con patacas fritidas</b> (filete de lirio, fariña, ovo, patacas)	logur de amorodos
MÉR. 11	<b>Caldo de repolo</b> (repolo, patacas, fabas, carcacas de polo, chourizo, ósos de tenreira)	<b>Tenreira estufada con puré de patacas.</b>	Melón
XOV. 12			
VEN. 13			
LUNS. 16	<b>Empanada de atún</b> (Atún, cebola, pementos...)	<b>Albóndegas con patacas cocidas.</b>	logur de amorodos
MAR. 17	<b>Crema de cabaciña</b> (cabaciña,patacas,porro,cebola)	<b>Lombo ao forno con patacas fritidas</b>	Pera
MÉR. 18	<b>Menestra de verduras</b>	<b>Guiso de peixe</b> (patacas, lombos de pescada, pementos verdes e vermellos, cenoria)	Xeado
XOV. 19	<b>Ensalada de pasta</b> (pasta tricolor, tomates, cereixa, piña, mazá, uvas pasas, aliño de vinagreta)	<b>Lacón asado con verduras</b>	Plátano
VEN. 20	<b>Caldo de berzas</b> (patacas, berzas, fabas, codillo, ósos de tenreira, refrito)	<b>Arroz Tres Delicias</b> (arroz, xamón york, gambas, cenoria, chícharos, tortilla francesa)	Piña e melocotón en xarope
LUNS 23	<b>Croquetas e ensalada de tomate ,millo e remolacha</b>	<b>Fideuá mariñeira</b> (fideuá, tomate frito, bacallau, anilla de pota, ameixas, fumet)	Mazá
MAR. 24	<b>Potaxe de garavanzos</b> (garavanzos, carne de tenreira, chourizos, cenoria, acelgas ,pasta, patacas, refrito)	<b>Xamonciños de polo con ensalada</b>	Natillas de chocolate
MÉR. 25	<b>Sardiñas con tomate e millo</b>	<b>Patacas á rioxana</b> (patacas, chourizos, cebola, pementos verdes e vermellos, pementón doce)	Uvas
XOV. 26	<b>Sopa de verduras</b> (sopa de estreliñas, porro, cebola, pementos verdes e vermellos, cenoria, apio, pataca)	<b>Lasaña de carne</b> (pasta de lasaña, recheo de cebola, cenoria, acelgas, carne , bechamel)	Melocotón no seu xarope
VENR.27	<b>Lentellas</b>	<b>Pescada en salsa con cachelos</b>	Mandarina

MENÚS DO MES DE **Outubro 2023**  
2023/2024

CEIP MANUEL MATO VIZOSO (VILALBA)  
CURSO

<b>LUNS 30</b>	<b>Ensalada Mato Vizoso</b>	<b>Filete ruso con arroz</b>	<b>Mazá</b>
<b>MARTES 31</b>	<b>Brócoli con xamón</b>	<b>Anillas de potón con patacas fritidas</b>	<b>Plátano</b>