



## Instituto de Educación Secundaria "O Mosteirón" MENÚ Maio 2023

No comedor escolar submístranse **verduras e hortalizas de orixe ecolóxico e de proximidade, e peixe fresco de temporada.**

### 1ª Semana

### 2ª Semana

<b>Luns</b> <b>1</b>		<b>Luns</b> <b>8</b>	Garavanzos con vexetais. Luras con leituga. logur.
<b>Martes</b> <b>2</b>	Arroz tres delicias. Tiras de polo con ensalada de tomate. Froita.	<b>Martes</b> <b>9</b>	Chícharos con xamón. Tortilla con salsa de tomate. Froita en almibre.
<b>Mérc.</b> <b>3</b>	Lentellas con verduras. Ovos fritos con patacas e chourizo. Froita.	<b>Mérc.</b> <b>10</b>	Fabada. Peixe con ensalada mixta. Froita.
<b>Xoves</b> <b>4</b>	Ensalada de pasta. Peixe con leituga. logur.	<b>Xoves</b> <b>11</b>	Verdura de temporada. Albóndegas con arroz. Froita
<b>Venres</b> <b>5</b>	Verdura de temporada. Rotti de porco con patacas fritidas. Froita.	<b>Venres</b> <b>12</b>	Crema de verduras. Polo asado con patacas. Froita.

### 3ª Semana

### 4ª Semana

<b>Luns</b> <b>15</b>	Arroz con polo. Pescado con leituga. Froita	<b>Luns</b> <b>22</b>	Verdura de temporada. Tenreira con verduras e arroz. Froita.
<b>Martes</b> <b>16</b>	Sopa con verduras. Tenreira asada con patacas. Froita	<b>Martes</b> <b>23</b>	Ensaladilla rusa. Peixe con ensalada. logur.
<b>Mérc.</b> <b>17</b>		<b>Mérc.</b> <b>24</b>	Fideuá. Milanesa de polo con ensalada de tomate. Froita
<b>Xoves</b> <b>18</b>	Empanada. Pasta boloñesa. logur.	<b>Xoves</b> <b>25</b>	Ensalada mixta. Tortilla de patacas con salsa de tomate. Froita.
<b>Venres</b> <b>19</b>	Callos. Tortilla de ovo con queixo e ensalada de tomate. Froita.	<b>Venres</b> <b>26</b>	Lentellas con verduras. Peixe con patacas cocidas. Froita en almibre.

<b>Luns</b> <b>29</b>	Caracoliños boloñesa Peixe con ensalada mixta. Froita
<b>Martes</b> <b>30</b>	Ensalada de arroz. Tortilla de ovo con leituga. Froita
<b>Mérc.</b> <b>31</b>	Verdura de temporada Zorza con pataca fritida. logur.

-A froita depende da temporada.

-Tanto a froita como os igures poderá ser variados segundo as existencias.

-Os menús poderán ser modificados en caso de necesidade do servizo.



**XUNTA DE GALICIA**  
CONSELLERÍA DE EDUCACIÓN  
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

Rúa A Esperela s/n  
15168 Mosteirón - Sada (A Coruña)  
Tel.: 881 880949 Fax: 881 880967  
*ies.mosteiron@edu.xunta.es*

**Instituto de Educación Secundaria “O Mosteirón” MENÚ Maio 2023**