



Instituto de Educación Secundaria "O Mosteirón" MENÚ Marzo 2023

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

1ª Semana

2ª Semana

Luns 2		Luns 6	Espaguetes con atún Milanesa de porco con ensalada Froita
Martes 3		Martes 7	Lentellas con verduras Peixe con pataca cocida logur
Mérc. 1	Verdura de temporada. Albóndegas con tallaríns. Froita	Mérc. 8	Crema de verduras Tortilla francesa con arroz e salsa de tomate. Froita
Xoves 2	Garavanzos con chourizo e lacón. Peixe con ensalada de tomate. Froita	Xoves 9	Verdura de temporada Raxo de polo con patacas fritidas Froita
Venres 3	Chícharos con xamón. Tortilla de pataca. logur	Venres 10	Garavanzos con espinacas. Peixe con pataca cocida. Melocotón en almibre

3ª Semana

4ª Semana

Luns 13	Caracoliños boloñesa Tortilla francesa con queixo e ensalada de tomate Froita	Luns 20	
Martes 14	Sopa con verduras Rotti con patacas fritidas Froita	Martes 21	Arroz con polo. Luras con ensallada Froita.
Mérc. 15	Coliflor á galega Finguers de polo con arroz. Froita	Mérc. 22	Minestra Carne asada con patacas fritidas Froita
Xoves 16	Fabada Peixe con ensalada logur	Xoves 23	Champiñóns ó allo Raxo de porco con patacas fritidas. Froita en almibre
Venres 17	Verdura de temporada Lombo con pataca cocida Piña en almibre	Venres 24	Ensalada de pasta Peixe con ensalada de tomate logur

5ª semana

Luns 27	Empanada Sardiniñas con pataca cocida e tomate. Froita	Venres 31	Lentellas con verduras Filete de polo con patacas fritidas logur
Martes 28	Crema Tenreira á xardineira con arroz Froita		
Mérc. 29	Ensalada mixta Ovos fritidos con patacas e chistorra. Froita		
Xoves 30	Arroz tres delicias Peixe con ensalada Froita		



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 Marzo 2023

- A froita depende da temporada.
- Tanto a froita como os iogures poderá ser variados segundo as existencias.
- Os menús poderán ser modificados en caso de necesidade do servizo.