



Instituto de Educación Secundaria "O Mosteirón" NOVEMBRO 2023

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

1ª Semana

2ª Semana

Luns 30		Luns 6	Verdura de temporada Filete de polo con pataca frita Froita
Martes 31		Martes 7	Ensalada de pasta Peixe con ensalada mixta Froita
Mérc. 1		Mérc. 8	Garavanzos con espinacas Raxo de porco con arroz Froita
Xoves 2	Crema de verduras Albóndegas con pasta Froita	Xoves 9	Empanada Xudías con ovo cocido logur
Venres 3	Brócoli Ovos fritos con arroz e salsa de tomate logur	Venres 10	Fabada Peixe con ensalada mixta Froita

3ª Semana

4ª Semana

Luns 13	Arroz tres delicias Peixe con ensalada de tomate Froita	Luns 20	Xudías guisadas Pescada rebozada con ensalada de tomate Froita
Martes 14	Sopa con verduras Tenreira á xardineira con pataca frita Froita	Martes 21	Sopa con verduras Polo ao forno con pataca frita Froita
Mérc. 15	Lentellas con verduras e chourizo Peixe con ensalada mixta logur	Mérc. 22	Callos Tortilla de patacas con ensalada Froita
Xoves 16	Pasta con atún Tortilla francesa con queixo e ensalada Froita	Xoves 23	Pasta boloñesa Sardiniñas con tomate natural Froita
Venres 17	Verdura de temporada Lacón asado con arroz Froita	Venres 24	Caldo galego Zorza de porco con arroz Froita

5ª Semana

Luns 27	Sopa con verduras Tiras de polo con ensalada Froita
Martes 28	Crema de verduras Guiso de tenreira con patacas Froita
Miér. 29	Lentellas con verduras e chourizo Luras con ensalada de leituga Froita
Xoves 30	Brócoli Milanesa con pasta tricolor logur

-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.