



Instituto de Educación Secundaria “O Mosteirón” Outubro 2022

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

1ª Semana

2ª Semana

Luns 3	Ensaladilla Peixe con ensalada de tomate Froita	Luns 10	Sopa de verduras Guiso de tenreira con patacas Froita
Martes 4	Sopa de verduras Polo asado con arroz Froita	Martes 11	Garavanzos con espinacas Peixe con patacas fritas Froita
Mérc. 5	Crema de verduras de temporada Raxo de porco con patacas Froita	Mérc. 12	
Xoves 6	Fideos guisados Pescado con ensalada logur	Xoves 13	Verdura de temporada Raxo de polo con arroz logur
Venres 7	Lentellas Tortilla de patacas con ensalada de tomate Froita	Venres 14	Ensalada de pasta Luras con ensalada de tomate Froita

3ª Semana

4ª Semana

Luns 17	Caracoliños boloñesa Tortilla francesa con ensalada Froita	Luns 24	Crema de verduras Fingers de polo con ensalada Froita
Martes 18	Fabada Peixe con ensalada de tomate Froita	Martes 25	Chícharos con xamón Peixe con pataca cocida Froita
Mérc. 19	Minestra Filete de lombo con arroz Froita	Mérc. 26	Arroz tres delicias Milanesa de tenreira con ensalada Froita
Xoves 20	Empanada Peixe con ensalada logur	Xoves 27	Callos Peixe con ensalada de tomate Froita
Venres 21	Verdura de temporada Albóndegas con patacas fritas Froita	Venres 28	Lentellas con vexetais Lacón con patacas Froita

-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.