



Instituto de Educación Secundaria “O Mosteirón” OUTUBRO 2023

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

1ª Semana

2ª Semana

Luns 2	Ensalada de pasta Peixe con ensalada de leituga Froita	Luns 9	Pasta boloñesa Peixe con ensalada de leituga Froita
Martes 3	Verdura de temporada Lacón asado con pataca frita Froita	Martes 10	Crema de verduras Zorza de porco con patacas fritidas Froita
Mérc. 4	Fabada Peixe con ensalada de leituga Froita en almibre	Mérc. 11	Verdura de temporada Ovos fritos con arroz e salsa de tomate Froita
Xoves 5	Xudías con allada Tenreira asada con arroz logur	Xoves 12	
Venres 6	Lentellas vexetais Tortilla de patacas Froita	Venres 13	

3ª Semana

4ª Semana

Luns 16	Chícharos con xamón Peixe con patacas fritidas Froita	Luns 23	Lentellas Tiras de polo con ensalada mixta Froita
Martes 17	Ensalada de pasta Tortilla francesa con tomate natural Froita	Martes 24	Arroz tres delicias Luras con ensalada de tomate Froita
Mérc. 18	Brócoli Rotti de tenreira con arroz Froita	Mérc. 25	Sopa de fideos con verduras Milanesa de porco con patacas asadas Froita
Xoves 19	Callos Luras con ensalada mixta. Froita	Xoves 26	Pasta boloñesa Peixe con ensalada Froita
Venres 20	Ensaladiña Milanesa de porco con ensalada de leituga Froita	Venres 27	Minestra de verduras Tortilla de patacas con salsa de tomate Froita

5ª Semana

Luns 30	Fideuá Peixe con ensalada de leituga Froita
Martes 31	Champiñóns con allo Raxo de polo con patacas fritidas 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.