



Instituto de Educación Secundaria "O Mosteirón" MENÚ Enero 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 9	Arroz tres delicias Filete de porco con ensalada de tomate Froita
Martes 3		Martes 10	Fabada Luras con ensalada de leituga Froita
Mérc. 4		Mérc. 11	Brócoli Rotti de porco con patacas fritidas logur
Xoves 5		Xoves 12	Lentellas Tortilla francesa con queixo e ensalada mixta Froita.
Venres 7		Venres 13	Empanada. Peixe con ensalada de tomate Froita.

3ª Semana

4ª Semana

Luns 16	Tallaríns con boloñesa Peixe con ensalada mixta Froita	Luns 23	Coliflor Albóndegas con pasta logur
Martes 17	Sopa con verduras Polo asado con patacas fritidas Froita	Martes 24	Lentellas Peixe con ensalada mixta Froita
Mérc. 18	Callos Peixe con ensalada mixta Froita	Mérc. 25	Crema de verduras Raxo con patacas fritidas Fruta
Xoves 19	Minestra Tortilla de patacas Froita en almibre	Xoves 26	Fideuá Peixe con ensalada de tomate Froita
Venres 20	Xudías Tenreira a xardineira con arroz Froita	Venres 27	Arroz con polo Tortilla francesa con ensalada de leituga Froita

5ª semana

Luns 30	Caracoliños con atún e tomate Peixe con ensalada mixta Froita
Martes 31	Caldo de repolo Carne asada con patacas Froita

-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.