



Instituto de Educación Secundaria “O Mosteirón” Xaneiro 2023

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

1ª Semana

2ª Semana

Luns 1		Luns 8	Empanada Sardiniñas con ensalada de tomate Froita en almibre
Martes 2		Martes 9	Arroz tres delicias Milanesa de polo con ensalada mixta Froita
Mérc. 3		Mérc. 10	Lentellas guisadas con verduras e chourizo Tortilla de patacas Froita
Xoves 4		Xoves 11	Crema de verduras Albóndegas con pasta Froita
Venres 5		Venres 12	Xudías guisadas Peixe con patacas fritidas logur

3ª Semana

4ª Semana

Luns 15	Tallaríns boloñesa Tortilla francesa con queixo e ensalada mixta Froita	Luns 22	Espaguetis con atún Milanesa de porco con ensalada mixta Froita
Martes 16	Brócoli Rotti con pataca fritida Froita	Martes 23	Sopa con verduras Polo asado con patacas fritidas Froita
Mérc. 17	Callos Luras con ensalada de tomate Froita	Mérc. 24	Lentellas guisadas con verduras e chourizo Peixe con ensalada de leituga. Froita
Xoves 18	Caldo Zorza de porco con pataca fritida Froita	Xoves 25	Crema de verduras Lacón con arroz Froita
Venres 19	Arroz con polo e verduras Filete de pescada con ensalada mixta Froita	Venres 26	Verdura de temporada Sardiniñas con pataca cocida logur

Luns 29	Xudías guisadas Tiras de polo con ensalada de tomate Froita
Martes 30	Fideuá Peixe con ensalada de leituga logur
Mérc. 31	Garavanzos con verduras Raxo de porco con pataca fritida Froita

-A froita depende da temporada.

-Tanto a froita como os logures poderá ser variados segundo as existencias.

-Os menús poderán ser modificados en caso de necesidade do servizo.