

MENÚ ESCOLAR

Mes de novembro						
		LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Semana 02-03					Sopa	Ensalada de pasta
					Zorza con patacas	Peixe con tomate
					Froita	Froita
		LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Semana 06-10	1º Prato	Macarróns con atún	Lentellas	Brócoli	Sardiñas con tomate	Menestra
	2º Prato	Hamburguesas con tomate	Peixe con leituga	Arroz con chipis	Cocido	Espaguetis
	Sobremesa	Froita	Froita	logur	Froita	Froita
		LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Semana 13-17	1º Prato	Coliflor	Crema de verduras	Fabada	Canelóns	Xudías con ovo
	2º Prato	Guiso de carne	Tortilla con xamón	Macarróns con carne	Peixe con tomate	Arroz con gambas
	Sobremesa	logur	Froita	logur	Froita	Froita
		LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Semana 20-24	1º Prato	Crema	Sopa	Potaxe de garavanzos	Sardiñas con tomate	Arroz con verduras
	2º Prato	Fideos con polo	Carne asada	Peixe con tomate	churrasco	Peixe con ensalada
	Sobremesa	Iogur	Froita	logur	Froita	froita
		LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Semana 27-30	1º Prato	Buñelos	Lentellas	Guisantes con xamón	Menestra	
	2º Prato	Arroz con carne	Peixe con ensalada	Polo asado	Albóndigas con arroz	
	Sobremesa	Froita		Froita	Froita	

Estimados Pais-Nais: esta dieta completarase cun almorzo rico en froita, leite e cereais necesarios para un bo rendemento académico dos alumnos.