


A verdura en outono cómea o seu dono

Mes de Outubro

		LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
02-06		Crema de verduras	Caldo	Ensaladilla	Menestra	Ensalada de pastas
		Espaguetis	Filetes de polo con ensalada	Arroz con carne	Tortilla con sardiñas	Peixe con tomate
		Froita	Xeado	logur	logur	Froita
		LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Semana 09-13	1º Prato	Lentellas	Xudías con tomate	Ensalada mixta	Sardiñas con tomate	Brócoli con chourizo
	2º Prato	Macarróns carne	Milanesa con ensalada	Arroz con gambas	Zorza con patacas	Bacallao a galega
	Sobremesa	Queixo con marmelo	logur	Froita	logur	Froita
		LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Semana 16-20	1º Prato	Brochetas de peixe	Fabada	Coliflor con chourizo	Ensalada de arroz	Guisantes con xamón
	2º Prato	Guiso de carne	Chuleta con ensalada	Fideos con sepia	Peixe con tomate	Polo asado
	Sobremesa	Froita	logur	Queixo con marmelo	logur	Froita
		LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
23-27	1º Prato	Brócoli con chourizo	Lentellas vexetais	Entremeses	Sopa	Canelóns
	2º Prato	Arroz con chipiróns	Churrasco con patacas	Macarróns con carne	Xamón asado con patacas	Peixe con tomate
	Sobremesa	Queixo con marmelo	Froita	logur	Flan	Froita
		LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30-31	1º Prato	Macarróns con atún	Crema de verduras			
	2º Prato	Hamburguesa con leituga	Carne asada			
	Sobremesa	logur	Froita			

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