

COMEDOR ESCOLAR CEIP O COTO. MENÚ FEBREIRO 2021

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<p>1 crema de verduras pasta con atún e cogumelos froita ALRX: PASTA SEN GLUTEN</p>	<p>2 sopa xuliana salmón con pataca cocida iogur</p>	<p>3 crema de cabaza ragut de pavo con arroz froita</p>	<p>4 fabada galega croquetas con ensalada froita ALRX: TORTILLA FRANCESA</p>	<p>5 ensalada mixta guiso de choco flan</p>
<p>8 chícharos con xamón espaguetis boloñesa froita ALRX: PASTA SEN GLUTEN</p>	<p>9 potaxe de garbanzos con espinacas bacalao ao forno con patacas iogurt</p>	<p>10 crema de cabaciña polo asado con patacas fritidas froita</p>	<p>11 crema de verduras empanadillas de xamón e queixo natillas ALRX: TORTILLA FRANCESA</p>	<p>12 sopa xamón asado con arroz froita ALRX: SOPA DE VERDURAS</p>
<p>ENTROIDO</p>	<p>ENTROIDO</p>	<p>ENTROIDO</p>	<p>18 xudías con ovo e xamón fideos con costela froita ALRX: COSTELA CON PATACA</p>	<p>19 lentellas vexetais tortilla con ensalada iogur</p>
<p>22 brócoli cocido con ovo tenreira con pasta froita ALRX: PASTA SEN GLUTEN</p>	<p>23 empanada luras con ensalada fresas con iogur ALRX: TORTILLA FRANCESA LURAS GUISADAS</p>	<p>24 crema de cenoria zorza con pataca cocida froita</p>	<p>25 caldo paella mariñeira iogur</p>	<p>26 crema porrusalda costela e criollo con patacas fritidas chocolatina</p>

COMEDOR ESCOLAR CEIP O COTO. MENÚ MARZO 2021

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<p>1 xudías con ovo e xamón pasta con atún e cogumelos froita ALRX: PASTA SEN GLUTEN</p>	<p>2 sopa xuliana salmón con pataca iogur</p>	<p>3 crema de cabaza ragut de pavo con arroz froita</p>	<p>4 fabada galega croquetas con ensalada froita ALRX: TORTILLA FRANCESA</p>	<p>5 ensalada mixta guiso de choco flan</p>
<p>8 chícharos con xamón espaguetis boloñesa froita ALRX: PASTA SEN GLUTEN</p>	<p>9 empanada de atún bacalao ao forno con patacas ensalada de froitas ALRX: TORTILLA FRANCESA</p>	<p>10 crema de verduras polo asado con patacas fritidas iogur</p>	<p>11 potaxe de garavanzos con espinacas filete de pescada rebozado con ensalada froita</p>	<p>12 sopa xamón asado con arroz natillas</p>
<p>15 brócoli ovos paella de polo e verduras froita</p>	<p>16 pizza caldeirada de raia fresas con iogur ALRX: pizza sin gluten</p>	<p>17 crema de cabaciño albóndegas con arroz iogur</p>	<p>18 lentellas vexetais tortilla con ensalada froita</p>	<p>19 FESTIVO</p>
<p>22 minestra con ovo tenreira con pasta froita ALRX: PASTA SEN GLUTEN</p>	<p>23 empanadilla de xamón cocido luras con ensalada pexego en xarope ALRX: TORTILLA FRANCESA</p>	<p>24 crema de cenoria zorza con pataca cocida froita</p>	<p>25 caldo paella mariñeira iogur</p>	<p>26 crema porrusalda costela e criollo con patacas fritidas chocolatina</p>

COMEDOR ESCOLAR CEIP O COTO. MENÚ ABRIL 2021

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
	6 sopa xuliana salmón con pataca iogur	7 crema de cabaza ragut de pavo con arroz froita	8 ensalada de arroz croquetas con ensalada froita ALERX: TORTILLA FRANCESA	9 ensalada mixta guiso de choco flan
12 chícharos con xamón espaguetis boloñesa froita ALERX: PASTA SEN GLUTEN	13 empanada de atún bacalao ao forno con patacas ensalada de froitas ALERX: TORTILLA FRANCESA	14 ensalada de xudías polo asado con patacas fritidas froita	15 ensalada de pasta filete de pescada rebozado con ensalada natillas ALERX: PASTA SEN GLUTEN pescada cocida	16 crema de verduras xamón asado con arroz froita
19 brócoli con ovo paella de polo e verduras froita	20 pizza caldeirada de raia pexego en xarope ALERX: TORTILLA FRANCESA	21 crema de verduras albóndegas con arroz iogur	22 ensaladilla hamburguesa con queixo leituga e tomate froita	23 lentellas vexetais tortilla ensaladqa iogur
26 minestra espaguetes con gambas e cogumelos froita	27 crema de cenoria salchichas frescas con ovo arroz e salsa de tomate froita	28 empanadilla de xamón cocido luras con ensalada fresas con iogur ALERX: TORTILLA FRANCESA	29 caldo paella mariñeira iogur	30 ensalada mixta costela e criollo con patacas fritidas xeado

COMEDOR ESCOLAR CEIP O COTO. MENÚ MAIO 2021

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<p>3 chícharos con xamón espaguetis boloñesa froita ALRX: PASTA SEN GLUTEN</p>	<p>4 sopa xuliana salmón con patacas iogur</p>	<p>5 crema de cabaza ragut de pavo con arroz froita</p>	<p>6 ensalada de arroz filete de pescada rebozado con ensalada froita</p>	<p>7 ensalada mixta guiso de choco flan</p>
<p>10 brócoli con ovo paella de polo e verduras froita</p>	<p>11 pizza bacalao ao forno con patacas ensalada de froitas ALERX: pizza sen gluten</p>	<p>12 ensalada de xudías polo asado con patacas fritidas iogur</p>	<p>13 ensalada de pasta luras con ensalada natillas ALRX: PASTA SEN GLUTEN</p>	<p>14</p>
<p>17</p>	<p>18 minestra albóndegas con arroz iogurt</p>	<p>19 ensaladilla hamburguesa con queixo leituga e tomate froita</p>	<p>20 lentellas vexetais tortilla con ensalada iogurt</p>	<p>21 crema de verduras xamón asado con arroz froita</p>
<p>24 minestra espaguetes con gambas e cogumelos froita ALRX: PASTA SEN GLUTEN</p>	<p>25 crema de cenoria salchichas frescas con ovo arroz e salsa de tomate froita</p>	<p>26 empanadilla de xamón cocido peixe con ensalada fresas con iogur alrx:pizza sen gluten</p>	<p>27 caldo paella mariñeira iogurt</p>	<p>28 ensalada mixta costela e criollo con patacas fritidas xeadado</p>
<p>31 ensalada de garavanzos croquetas con ensalada froita</p>				

COMEDOR ESCOLAR CEIP O COTO. MENÚ XUÑO 2021

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
	1 sopa xuliana salmón con pataca iogur	2 crema de cabaza ragut de pavo con arroz froita	3 pizza filete de pescada rebozado con ensalada froita	4 ensalada mixta guiso de choco flan
7 brócoli con ovo paella de polo e verduras froita	8 empanada de atún bacalao ao forno con patacas ensalada de froitas ALERX: TORTILLA FRANCESA	9 ensalada de xudías polo asado con patacas fritidas iogur	10 ensalada de pasta luras con ensalada natillas ALERX: PASTA SEN GLUTEN	11 crema de verduras xamón asado con arroz froita
14 ensalada de garavanzos croquetas con ensalada froita	15 empanadilla de xamón de iork caldeirada de raia fresas con iogur ALERX: TORTILLA FRANCESA	16 crema de verduras albóndegas con arroz iogur	17 ensaladilla hamburguesa con queixo leituga e tomate froita	18 lentellas vexetais tortilla con ensalada iogur
21 minestra espaguetes con gambas e cogumelos froita ALERX: PASTA SEN GLUTEN	22 ensalada mixta costela e criollo con patacas fritidas xeado			