

C.E.I.P. PLURILINGÜE O RUXIDOIRO

ABRIL 2023

LUNS 3

MARTES 4

MÉRCORES 5

XOVES 6

VENRES 7

Para a cea aconsellámoste

LUNS 10

MARTES 11

MÉRCORES 12

XOVES 13

VENRES 14

LENTELLAS CON VERDURAS E ARROZ

BRÓCOLI CON PATACAS E ALLADA

SOPA DE FIDEOS

CREMA DE CENORIA

TORTILLA PAISANA

POLO ASADO

COCIDO (polo, carne, chourizo, pataca, verdura e garavanzos)

PEIXE AZUL

ENSALADA (leituga, tomate e cebola)

PURÉ DE PATACA E ENSALADA (leituga, cenoria e millo)

ESPAGUETES AO ALLO

FROITA

FROITA

IOGUR NATURAL

FROITA

Para a cea aconsellámoste

PESCADA AO VAPOR
LÁCTEO

REVOLTO DE ESPINACAS
LÁCTEO

ENSALADA CON ATÚN
FROITA

POLO Á PRANCHA
LÁCTEO

LUNS 17

MARTES 18

MÉRCORES 19

XOVES 20

VENRES 21

ESPAGUETES CON SALSAS DE TOMATE

POTAXE DE GARAVANZOS, VERDURAS E PASTA

BRÓCOLI CON PATACAS E ALLADA

MINESTRA DE VERDURAS CON OVO COCIDO

XUDÍAS VERDES CON XAMÓN

PAVO AO FORNO

TORTILLA CON GAMBAS E CHAMPIÑÓNS

SALMÓN AO FORNO

ARROZ CON TENREIRA E VERDURAS

BACALLAU GUISADO

ENSALADA (leituga, mazá e millo)

ENSALADA (tomate, cebola e olivas)

ARROZ E VERDURAS

CON PATACAS E CHÍCHAROS

FROITA

IOGUR NATURAL

FROITA

FROITA

FROITA

Para a cea aconsellámoste

PESCADA COCIDA
LÁCTEO

PEITUGA DE POLO Á PRANCHA
FROITA

SANDWICH COMPLETO
LÁCTEO

LURAS Á PRANCHA
LÁCTEO

COSTELETA CON ENSALADA
LÁCTEO

LUNS 24

MARTES 25

MÉRCORES 26

XOVES 27

VENRES 28

ESTUFADO DE FABAS CON VERDURAS

CREMA DE VERDURAS

COLIFLOR CON ALLADA

CREMA DE CHÍCHAROS CON PICATOSTES

ENSALADIÑA DE PASTA DE CORES

ARROZ CON BACALLAU E OVO

MILANESA DE POLO

PESCADA EN SALSAS VERDES

COELLO AO FORNO

GUISO DE ATÚN

ENSALADA (pataca, pemento, remolacha e tomate)

CON PATACAS COCIDAS

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR NATURAL

FROITA

Para a cea aconsellámoste

FILETE DE TERNERA
LÁCTEO

RAPANTE Á PRANCHA
LÁCTEO

PEITUGA DE PAVO
LÁCTEO

TORTILLA FRANCESA CON GAMBAS
FROITA

LOMBO ADOUBADO Á PRANCHA
LÁCTEO

Alimentación Saludable Gallega garante que estes menús foron planificados segundo as indicacións da Xunta de Galicia e van se r elaborados con materias primas de 1ª calidade