

C.E.I.P. PLURILINGÜE O RUXIDOIRO

DECEMBRO 2022

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES 1

VENRES 2

CREMA DE CHÍCHAROS CON
PICATOSTES

ENSALADIÑA DE PASTA DE CORES

COELLO AO FORNO

GUIZO DE ATÚN

ARROZ CON VERDURAS

IOGUR NATURAL

FROITA

TORTILLA FRANCESA CON GAMBAS
FROITA

LOMBO ADOUBADO Á PRANCHA
LÁCTEO

LUNS 5

MARTES 6

MÉRCORES 7

XOVES 8

VENRES 9

CALDO DE REPOLO

CREMA DE VERDURAS (cabaciña e
cabaza)

CHÍCHAROS CON XAMÓN

LOMBO DE PORCO

FILETE DE PESCADA Á ROMANA

CANELÓNS DE ATÚN E VERDURAS

ARROZ CON PEMENTOS

CON PATACA COCIDA E
ENSALADA DE TOMATE

FROITA

FROITA

FROITA

Para a cea aconsellámoste

ENSALADA CON FROITOS SECOS E ATÚN
LÁCTEO

POLO AO FORNO
LÁCTEO

PEITUGA DE PAVO
LÁCTEO

LUNS 12

MARTES 13

MÉRCORES 14

XOVES 15

VENRES 16

LENTELLAS CON VERDURAS E
ARROZ

ESPINACAS CON BECHAMEL AO
GRATÉN

BRÓCOLI CON PATACAS E ALLADA

SOPA DE FIDEOS

CREMA DE CENORIA

TORTILLA PAISANA

GUIZO DE LURAS

POLO ASADO

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

PEIXE AZUL

ENSALADA (leituga, tomate e
cebola)

CON ARROZ

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

ESPAGUETES AO ALLO

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR NATURAL

FROITA

Para a cea aconsellámoste

PESCADA AO VAPOR
LÁCTEO

FILETE DE TENREIRA
LÁCTEO

REVOLTO DE ESPINACAS
LÁCTEO

ENSALADA CON ATÚN
FROITA

POLO Á PRANCHA
LÁCTEO

LUNS 19

MARTES 20

MÉRCORES 21

XOVES 22

VENRES

MINESTRA DE VERDURAS CON
OVO COCIDO

POTAXE DE GARAVANZOS,
VERDURAS E PASTA

BRÓCOLI CON PATACAS E ALLADA

ESPAGUETES CON SALSA DE
TOMATE

ARROZ CON TENREIRA E
VERDURAS

TORTILLA CON GAMBAS E
CHAMPIÑÓNS

SALMÓN AO FORNO

PAVO AO FORNO

ENSALADA (tomate, cebola e
olivas)

ARROZ E VERDURAS

ENSALADA (leituga, mazá e millo)

FROITA

IOGUR NATURAL

FROITA

FROITA

Para a cea aconsellámoste

LURAS Á PRANCHA
LÁCTEO

PEITUGA DE POLO Á PRANCHA
FROITA

SANDWICH COMPLETO
LÁCTEO

PESCADA COCIDA
LÁCTEO

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