

C.E.I.P. PLURILINGÜE O RUXIDOIRO

MARZO 23

LUNS 27

MARTES 28

MÉRCORES 1

XOVES 2

VENRES 3

CREMA DE VERDURAS (cabaciña e cabaza)

SOPA DE PEIXE E ESTRELIÑAS

CALDO DE REPOLO

FILETE DE PESCADA Á ROMANA

OVOS CON PISTO DE VERDURAS E PATACAS

LOMBO DE PORCO

CON PATACA COCIDA E ENSALADA DE TOMATE

ARROZ CON PEMENTOS

FROITA

IOGUR NATURAL

FROITA

Para a cea aconsellámoste

POLO AO FORNO
LÁCTEO

PESCADA
FROITA

ENSALADA CON FROITOS SECOS E ATÚN
LÁCTEO

LUNS 6

MARTES 7

MÉRCORES 8

XOVES 9

VENRES 10

LENTELLAS CON VERDURAS E ARROZ

ESPINACAS CON BECHAMEL AO GRATÉN

BRÓCOLI CON PATACAS E ALLADA

CREMA DE CENORIA

SOPA DE FIDEOS

TORTILLA PAISANA

GUIZO DE LURAS

POLO ASADO

PEIXE AZUL

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

ENSALADA (leituga, tomate e cebola)

CON ARROZ

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

ESPAGUETES AO ALLO

FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR NATURAL

Para a cea aconsellámoste

PESCADA AO VAPOR
LÁCTEO

FILETE DE TENREIRA
LÁCTEO

REVOLTO DE ESPINACAS
LÁCTEO

POLO Á PRANCHA
LÁCTEO

ENSALADA CON ATÚN
FROITA

LUNS 13

MARTES 14

MÉRCORES 15

XOVES 16

VENRES 17

MINESTRA DE VERDURAS CON OVO COCIDO

POTAXE DE GARAVANZOS, VERDURAS E PASTA

BRÓCOLI CON PATACAS E ALLADA

ESPAGUETES CON SALSA DE TOMATE

XUDÍAS VERDES CON XAMÓN

ARROZ CON TENREIRA E VERDURAS

TORTILLA CON GAMBAS E CHAMPIÑÓNS

SALMÓN AO FORNO

PAVO AO FORNO

BACALLAU GUISADO

ENSALADA (tomate, cebola e olivas)

ARROZ E VERDURAS

ENSALADA (leituga, mazá e millo)

CON PATACAS E CHÍCHAROS

FROITA

IOGUR NATURAL

FROITA

FROITA

FROITA

Para a cea aconsellámoste

LURAS Á PRANCHA
LÁCTEO

PEITUGA DE POLO Á PRANCHA
FROITA

SANDWICH COMPLETO
LÁCTEO

PESCADA COCIDA
LÁCTEO

COSTELETA CON ENSALADA
LÁCTEO

LUNS 20

MARTES 21

MÉRCORES 22

XOVES 23

VENRES 24

CREMA DE VERDURAS

ESTUFADO DE FABAS CON VERDURAS

COLIFLOR CON ALLADA

ENSALADIÑA DE PASTA DE CORES

CREMA DE CHÍCHAROS CON PICATOSTES

MILANESA DE POLO

ARROZ CON BACALLAU E OVO

PESCADA EN SALSA VERDE

GUIZO DE ATÚN

COELLO AO FORNO

ENSALADA (pataca, pemento, remolacha e tomate)

CON PATACAS COCIDAS

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR NATURAL

Para a cea aconsellámoste

RAPANTE Á PRANCHA
LÁCTEO

PEITUGA DE PAVO
LÁCTEO

FILETE DE TERNEIRA
LÁCTEO

LOMBO ADOUBADO Á PRANCHA
LÁCTEO

TORTILLA FRANCESA CON GAMBAS
FROITA

LUNS 27

MARTES 28

MÉRCORES 29

XOVES 30

VENRES 31

CALDO DE REPOLO

CREMA DE VERDURAS (cabaciña e cabaza)

TOSTA DE SARDIÑAS CON TOMATE NATURAL

SOPA DE PEIXE E ESTRELIÑAS

CHÍCHAROS CON XAMÓN

LOMBO DE PORCO

FILETE DE PESCADA Á ROMANA

GRELOS CON OVO COCIDO, PATACAS E CHOURIZO

OVOS CON PISTO DE VERDURAS E PATACAS

CANELÓNS DE ATÚN E VERDURAS

ARROZ CON PEMENTOS

CON PATACA COCIDA E ENSALADA DE TOMATE

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR NATURAL

FROITA

Para a cea aconsellámoste

ENSALADA CON FROITOS SECOS E ATÚN
LÁCTEO

POLO AO FORNO
LÁCTEO

MACARRÓNS BOLOÑESA
LÁCTEO

PESCADA
FROITA

PEITUGA DE PAVO
LÁCTEO