

C.E.I.P. PLURILINGÜE O RUXIDOIRO

OUTUBRO 22

LUNS 3	MARTES 4	MÉRCORES 5	XOVES 6	VENRES 7
CREMA DE VERDURAS	ESTUFADO DE FABAS CON VERDURAS	COLIFLOR CON ALLADA	CREMA DE CHÍCHAROS CON PICATOSTES	ENSALADIÑA DE PASTA DE CORES
MILANESA DE POLO	ARROZ CON BACALLAU E OVO	PESCADA EN SALSA VERDE	COELLO AO FORNO	GUIZO DE ATÚN
ENSALADA (pataca, pemento, remolacha e tomate)		CON PATACAS COCIDAS	ARROZ CON VERDURAS	
FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR NATURAL	FROITA
Para a cea aconsellámoste				
RAPANTE Á PRANCHA LÁCTEO	PEITUGA DE PAVO LÁCTEO	FILETE DE TERNEIRA LÁCTEO	TORTILLA FRANCESA CON GAMBAS FROITA	LOMBO ADOUBADO Á PRANCHA LÁCTEO
LUNS 10	MARTES 11	MÉRCORES 12	XOVES 13	VENRES 14
CALDO DE REPOLO	TOSTA DE SARDIÑAS CON TOMATE NATURAL		SOPA DE PEIXE E ESTRELIÑAS	CHÍCHAROS CON XAMÓN
LOMBO DE PORCO	GRELOS CON OVO COCIDO, PATACAS E CHOURIZO		OVOS CON PISTO DE VERDURAS E PATACAS	CANELÓNS DE ATÚN E VERDURAS
ARROZ CON PEMENTOS				
FROITA	FROITA		IOGUR NATURAL	FROITA
Para a cea aconsellámoste				
ENSALADA CON FROITOS SECOS E ATÚN LÁCTEO	MACARRÓNS BOLOÑESA LÁCTEO		PESCADA FROITA	PEITUGA DE PAVO LÁCTEO
LUNS 17	MARTES 18	MÉRCORES 19	XOVES 20	VENRES 21
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 24	MARTES 25	MÉRCORES 26	XOVES 27	VENRES 28
ESPAGUETES CON SALSA 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 31	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES

Para a cea aconsellámoste