

C.E.I.P. PLURILINGÜE O RUXIDOIRO

DECEMBRO 2021

LUNS

MARTES

MÉRCORES 1

XOVES 2

VENRES 3

BRÓCOLI CON PATACAS E ALLADA

MINISTRA DE VERDURAS CON OVO COCIDO

XUDÍAS VERDES CON XAMÓN

SALMÓN AO FORNO

ARROZ CON TENREIRA E VERDURAS

BACALLAU GUISADO

ARROZ E VERDURAS

CON PATACAS E CHÍCHAROS

FROITA

FROITA

FROITA

Para a cea aconsellámoste

SANDWICH COMPLETO
LÁCTEO

LURAS Á PRANCHA
LÁCTEO

COSTELETA CON ENSALADA
LÁCTEO

LUNS 6

MARTES 7

MÉRCORES 8

XOVES 9

VENRES 10

CREMA DE VERDURAS

ESTUFADO DE FABAS CON ARROZ E VERDURAS

ENSALADIÑA DE PASTA DE CORES

MILANESA DE POLO

REVOLTO DE OVOS E BACALLAU

FILETE DE ATÚN

ENSALADA (pataca, pemento, remolacha e tomate)

ENSALADA (leituga, tomate e cebola)

FROITA

FROITA

FROITA

Para a cea aconsellámoste

RAPANTE Á PRANCHA
LÁCTEO

FILETE DE TERNERA
LÁCTEO

LOMBO ADOUBADO Á PRANCHA
LÁCTEO

LUNS 13

MARTES 14

MÉRCORES 15

XOVES 16

VENRES 17

CHÍCHAROS CON XAMÓN

TOSTA DE SARDIÑAS CON TOMATE NATURAL

CREMA DE VERDURAS (cabaciña e cabaza)

SOPA DE PEIXE E ESTRELIÑAS

CALDO DE REPOLO

CANELÓNS DE ATÚN E VERDURAS

GRELOS CON OVO COCIDO, PATACAS E CHOURIZO

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

FROITA

FROITA

IOGUR NATURAL

FROITA

Para a cea aconsellámoste

PEITUGA DE PAVO
LÁCTEO

MACARRÓNS BOLOÑESA
LÁCTEO

POLO AO FORNO
LÁCTEO

PESCADA
FROITA

ENSALADA CON FROITOS SECOS E ATÚN
LÁCTEO

LUNS 20

MARTES 21

MÉRCORES 22

XOVES

VENRES

LENTELLAS CON VERDURAS E ARROZ

BRÓCOLI CON PATACAS E ALLADA

TORTILLA PAISANA

POLO ASADO

ENSALADA (leituga, tomate e cebola)

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

FROITA

FROITA

Para a cea aconsellámoste

PESCADA AO VAPOR
LÁCTEO

FILETE DE TENREIRA
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