

C.E.I.P. PLURILINGÜE O RUXIDOIRO

MARZO 22

LUNS

MARTES 1

MÉRCORES 2

XOVES 3

VENRES 4

SOPA DE FIDEOS

CREMA DE CENORIA

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

PEIXE AZUL

ESPAGUETES AO ALLO

IOGUR NATURAL

FROITA

Para a cea aconsellámoste

ENSALADA CON ATÚN
FROITA

POLO Á PRANCHA
LÁCTEO

LUNS 7

MARTES 8

MÉRCORES 9

XOVES 10

VENRES 11

MINISTRA 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 14

MARTES 15

MÉRCORES 16

XOVES 17

VENRES 18

CREMA DE VERDURAS

ESTUFADO DE FABAS CON ARROZ E VERDURAS

COLIFLOR CON ALLADA

CREMA DE CHÍCHAROS CON PICATOSTES

ENSALADIÑA DE PASTA DE CORES

MILANESA DE POLO

REVOLTO DE OVOS E BACALLAU

PESCADA EN SALSA VERDE

COELLO AO FORNO

FILETE DE ATÚN

ENSALADA (pataca, pemento, remolacha e tomate)

CON PATACAS COCIDAS

ARROZ CON VERDURAS

ENSALADA (leituga, tomate e cebola)

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 21

MARTES 22

MÉRCORES 23

XOVES 24

VENRES 25

CALDO DE REPOLO

TOSTA DE SARDIÑAS CON TOMATE NATURAL

CREMA DE VERDURAS (cabaciña e cabaza)

SOPA DE PEIXE E ESTRELIÑAS

CHÍCHAROS CON XAMÓN

LOMBO DE PORCO

GRELOS CON OVO COCIDO, PATACAS E CHOURIZO

FILETE DE PESCADA Á ROMANA

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

MACARRÓNS BOLOÑESA
LÁCTEO

POLO AO FORNO
LÁCTEO

PESCADA
FROITA

PEITUGA DE PAVO
LÁCTEO

LUNS 28

MARTES 29

MÉRCORES 30

XOVES 31

VENRES

LENTELLAS CON VERDURAS E ARROZ

ESPINACAS CON BECHAMEL AO GRATÉN

BRÓCOLI CON PATACAS E ALLADA

SOPA DE FIDEOS

TORTILLA PAISANA

GUISO DE LURAS

POLO ASADO

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

ENSALADA (leituga, tomate e cebola)

CON ARROZ

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

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR NATURAL

Para a cea aconsellámoste

PESCADA AO VAPOR
LÁCTEO

FILETE DE TENREIRA
LÁCTEO

REVOLTO DE ESPINACAS
LÁCTEO

ENSALADA CON ATÚN
FROITA