

C.E.I.P. PLURILINGÜE O RUXIDOIRO

FEBREIRO 2022

LUNS

MARTES 1

MÉRCORES 2

XOVES 3

VENRES 4

ESPINACAS CON BECHAMEL AO GRATÉN

BRÓCOLI CON PATACAS E ALLADA

SOPA DE FIDEOS

CREMA DE CENORIA

GUIZO DE LURAS

POLO ASADO

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

PEIXE AZUL

CON ARROZ

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

ESPAGUETES AO ALLO

FROITA

FROITA

IOGUR NATURAL

FROITA

Para a cea aconsellámoste

FILETE DE TENREIRA
LÁCTEO

REVOLTO DE ESPINACAS
LÁCTEO

ENSALADA CON ATÚN
FROITA

POLO Á PRANCHA
LÁCTEO

LUNS 7

MARTES 8

MÉRCORES 9

XOVES 10

VENRES 11

ESPAGUETES CON SALSA DE TOMATE

POTAXE DE GARAVANZOS, VERDURAS E PASTA

BRÓCOLI CON PATACAS E ALLADA

MINISTRA 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 14

MARTES 15

MÉRCORES 16

XOVES 17

VENRES 18

ESTUFADO DE FABAS CON ARROZ E VERDURAS

CREMA DE VERDURAS

COLIFLOR CON ALLADA

CREMA DE CHÍCHAROS CON PICATOSTES

ENSALADIÑA DE PASTA DE CORES

REVOLTO DE OVOS E BACALLAU

MILANESA DE POLO

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

FILETE DE TERNERA
LÁCTEO

RAPANTE Á PRANCHA
LÁCTEO

PEITUGA DE PAVO
LÁCTEO

TORTILLA FRANCESA CON GAMBAS
FROITA

LOMBO ADOUBADO Á PRANCHA
LÁCTEO

LUNS 21

MARTES 22

MÉRCORES 23

XOVES 24

VENRES 25

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 28

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Para a cea aconsellámoste