

# C.E.I.P. PLURILINGÜE O RUXIDOIRO

## XUÑO 2022

### LUNS

### MARTES

### MÉRCORES 1

ENSALADA (tomate, leituga, cebola, queixo fresco e olivas)

POLO AO FORNO

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

LURAS Á PRANCHA  
LÁCTEO

### XOVES 2

PISTO DE VERDURAS

PESCADA AO FORNO

PATACAS E TOMATE

FROITA

LOMBO ADOUBADO  
LÁCTEO

### VENRES 3

SOPA XULIANA CON FIDEOS

ENSALADA DE GARAVANZOS CON SARDIÑAS E ARROZ

FROITA

PEIXE DO DÍA  
LÁCTEO

Para a cea aconsellámoste

### LUNS 6

CREMA FRÍA DE PORROS E PATACAS

COELLO ASADO

TALLARÍNS AO ALLO

IOGUR NATURAL

RAPANTE FRITO  
FROITA

### MARTES 7

ENSALADA DE PASTA DE COLORES

PESCADA Á ROMANA

ENSALADA (remolacha, millo, cenoria e cebola)

FROITA

XUDIÁS CON XAMÓN  
LÁCTEO

### MÉRCORES 8

OVOS RECHEOS BONITO ENSALADA

ENSALADA DE FABAS CON TOMATE E QUEIXO FRESCO

FROITA

COSTELETA  
LÁCTEO

### XOVES 9

BRÓCOLI AO ALLO

TENREIRA ASADA

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

PESCADA AO FORNO  
LÁCTEO

### VENRES 10

ENSALADA RUSA

SALMÓN (á prancha)

LEITUGA E TOMATE

FROITA

PEITUGA DE PAVO  
LÁCTEO

Para a cea aconsellámoste

### LUNS 13

EMPANADILLAS DE PAVO AO FORNO CON ENSALADA (leituga, maza e pasas)

OVOS ESCALFADOS

ARROZ CON CHÍCHAROS E SALSA DE TOMATE

FROITA

RAPANTE Á PRANCHA  
LÁCTEO

### MARTES 14

XUDIÁS VERDES CON SALSA DE TOMATE

PALOMETA

PATACAS AO FORNO E ENSALADA (leituga, tomate, cebola)

FROITA

PAVO Á PRANCHA  
LÁCTEO

### MÉRCORES 15

MELÓN CON XAMÓN

LENTELLAS ESTUFADAS CON PATACA E VERDURA

IOGUR NATURAL

MACARRONS BOLOÑESA  
FROITA

### XOVES 16

ENSALADA DE TOMATE E MEXILÓNS

FIDEUÁ DE POLO CON VERDURAS

FROITA

PEIXE AO FORNO  
LÁCTEO

### VENRES 17

CREMA DE VERDURAS

BACALLAU AO FORNO

ARROZ, CHÍCHAROS E CENORIAS

FROITA

COSTELETA  
LÁCTEO

Para a cea aconsellámoste

### LUNS 20

ENSALADA DE REMOLACHA, MILLO, CENORIA E CEBOLA

ESPAGUETIS CON TACOS DE TENREIRA E VERDURAS

FROITA

PEIXE DO DÍA  
LÁCTEO

### MARTES 21

CREMA DE CHÍCHAROS CON PICATOSTES

ENSALADA DE POLO, LEITUGA, REMOLAC., MAZÁ E NOCES

IOGUR NATURAL

FILETE DE LOMBO  
LÁCTEO

### MÉRCORES 22

MINISTRA DE VERDURAS

ARROZ CON LURAS

FROITA

PAVO Á PRANCHA  
LÁCTEO

### XOVES

### VENRES

Para a cea aconsellámoste

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