

C.E.I.P. PLURILINGÜE O RUXIDOIRO

MAIO 2022

LUNS 2

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

POLO AO FORNO

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

Para a cea aconséllámoste

LURAS Á PRANCHA
LÁCTEO

MARTES 3

SALPICÓN (salmón, mexilóns e patacas)

TORTILLA DE ESPINACAS E CHAMPIÑÓNS

IOGUR NATURAL

FILETE DE TENREIRA
FROITA

MÉRCORES 4

PURÉ DE CABAZA E CABACIÑA

LASAÑA DE CARNE Á BOLOÑESA

FROITA

SANDWICH COMPLETO
LÁCTEO

XOVES 5

PISTO DE VERDURAS

PESCADA AO FORNO

PATACAS E TOMATE

FROITA

LOMBO ADOUBADO
LÁCTEO

VENRES 6

SOPA XULIANA CON FIDEOS

ENSALADA DE GARAVANZOS CON SARDIÑAS E ARROZ

FROITA

PEIXE DO DÍA
LÁCTEO

LUNS 9

BRÓCOLI AO ALLO

TENREIRA ASADA

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

Para a cea aconséllámoste

RAPANTE FRITO
LÁCTEO

MARTES 10

ENSALADA DE PASTA DE COLORES

PESCADA Á ROMANA

ENSALADA (remolacha, millo, cenoria e cebola)

FROITA

XUDÍAS CON XAMÓN
LÁCTEO

MÉRCORES 11

OVOS RECHEOS BONITO ENSALADA

ENSALADA DE FABAS CON TOMATE E QUEIXO FRESCO

FROITA

COSTELETA
LÁCTEO

XOVES 12

CREMA FRÍA DE PORROS E PATACAS

COELLO ASADO

TALLARÍNS AO ALLO

IOGUR NATURAL

PESCADA AO FORNO
FROITA

VENRES 13

ENSALADA RUSA

SALMÓN (á prancha)

LEITUGA E TOMATE

FROITA

PEITUGA DE PAVO
LÁCTEO

LUNS 16

MARTES 17

MÉRCORES 18

XOVES 19

VENRES 20

ENSALADA DE TOMATE E MEXILÓNS

FIDEUÁ DE POLO CON VERDURAS

CREMA DE VERDURAS

BACALLAU AO FORNO

MELÓN CON XAMÓN

LENTELLAS ESTUFADAS CON PATACA E VERDURA

ARROZ, CHÍCHAROS E CENORIAS

FROITA

FROITA

IOGUR NATURAL

Para a cea aconséllámoste

RAPANTE Á PRANCHA
LÁCTEO

PAVO Á PRANCHA
LÁCTEO

MACARRÓNS BOLOÑESA
FROITA

LUNS 23

(tomate, aceite de oliva, pan e xamón) SALMOREJO

TORTILLA PAISANA

ENSALADA (tomate, leituga e cebola)

FROITA

Para a cea aconséllámoste

FILETE DE LOMBO
LÁCTEO

MARTES 24

ENSALADA DE REMOLACHA, MILLO, CENORIA E CEBOLA

ESPAGUETIS CON TACOS DE TENREIRA E VERDURAS

FROITA

PEIXE DO DÍA
LÁCTEO

MÉRCORES 25

MINESTRA DE VERDURAS

ARROZ CON LURAS

FROITA

PAVO Á PRANCHA
LÁCTEO

XOVES 26

CREMA DE CHÍCHAROS CON PICATOSTES

ENSALADA DE POLO, LEITUGA, REMOLACHA, MAZÁ E NOCES

IOGUR NATURAL

MACARRÓNS CON ATÚN
FROITA

VENRES 27

TOSTA DE ESCALIBADA

SALMÓN (á prancha)

PATACAS COCIDAS

FROITA

ENSALADA DE ARROZ
LÁCTEO

LUNS 30

PURÉ DE CABAZA E CABACIÑA

LASAÑA DE CARNE Á BOLOÑESA

FROITA

Para a cea aconséllámoste

SANDWICH COMPLETO
LÁCTEO

MARTES 31

SALPICÓN (salmón, mexilóns e patacas)

TORTILLA DE ESPINACAS E CHAMPIÑÓNS

IOGUR NATURAL

FILETE DE TENREIRA
FROITA

MÉRCORES

XOVES

VENRES