

Menú do comedor escolar - CEIP San Miguel de Reinante

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana
1

-Espaguetes con salsa de tomate e queixo ou macarróns con brócoli gratinados.
-Peituga de polo/pavo á prancha con verduras á prancha.
Froita.

-Guiso de carne con patacas e verduras.
- Empanada.
logur.

-Lentellas estofadas con verduras.
-Peixe fresco ao forno con ensalada.
Froita.

-Caldo de verduras.
-Pizza caseira (tomate, queixo, verduras e carne ou peixe).
Froita.

-Xudías verdes en salsa con ovo.
-Hamburguesa caseira de tenreira á prancha con patacas fritidas.
Froita.

Semana
2

-Brócoli/coliflor/menestra de verduras de tempada con patacas, ovo e allada.
-Polo ou coello ao forno/asado/ao aliño con ensalada.
Froita.

-Ensalada campeira: patacas, tomate, pementos, aceitunas e xamón.
-Merluza á romana ou salmón á prancha con ensalada.
logur.

-Potaxe de garavanzos con verduras.
-Peixe ao forno (bacallau) con pementos.
Froita.

-Crema de verduras.
-Lomo asado con verduriñas e arroz branco.
Froita.

-Ensalada de pasta.
- Costela ao forno con ensalada ou verduras asadas.
Froita.

Semana
3

-Sardinilla, ovo e maionesa.
-Lentellas estofadas con verduras.
Froita.

-Ensalada mixta/tomate.
- Paella de verduras e peixe/marisco.
Froita.

-Sopa de fideos con polo e verduras.
-Peixe fresco en salsa ou á prancha con puré de patacas e verduras.
logur.

-Crema de verduras.
-Terneira asada con patacas e verduriñas.
Froita.

-Fideua de peixe.
-Lomo ou chuleta de porco á prancha con verduras.
Froita.

Semana
4

-Ensalada de tomate.
-Espaguetes, macarróns ou lasaña con bonito e tomate.
Froita.

-Sopa de peixe.
-Tortilla de pataca con ensalada de tomate.
Froita.

-Ensalada de tomate.
-Albóndegas en salsa de tomate con arroz branco.
logur.

-Caldo de verduras.
-Polbo a feira (con cachelos).
Froita.

-Garavanzos con espinacas e bacallau.
-Milanesa de polo con ensalada.
Froita.

Semana
5

- Ensalada mixta.
-Arroz con polo e verduriñas.
Froita.

-Chícharos con xamón, pataca e ovo.
-Peixe á prancha con ensalada.
logur.

-Ensalada mixta.
-Guiso de chipiróns e pataca ou marmitako de bonito.
Froita.

-Puré de verduras.
-Albóndegas con arroz branco.
Froita.

-Ensalada de pasta ou arroz ou ensaladiña rusa.
-Fabas con polbo ou mexilóns.
Froita.