



MENÚ ESCOLARES DO CURSO 2018-2019 DO C.E.I.P. PLURILINGÜE SAN ROQUE DARBO

OUTUBRO

LUNS 1 - CREMA DE CABACIÑA. - PEITUGA DE PAVO CON PATACA COCIDA E PEMENTOS FRITIDOS. - FROITA.	MARTES 2 - BRÉCOL GRATINADO. - ESPAGUETE CON CARNE DE TENREIRA. - IOGUR.	MÉRCORES 3 - ENSALADA PRIMAVERA: LEITUGA, CHERRY, DADIÑOS DE QUEIXO FRESCO, MILLO, CENORIA, CEBOLA E OLIVAS. - ARROZ CON BACALLAU. - FROITA.	XOVES 4 - MELÓN CON XAMÓN. - RAXO DE PORCO AO FORNO CON MENESTRA DE VERDURAS. - NATILLAS CASEIRAS.	VENRES 5 - SOPA. - LOMBOS DE PESCADA AO FORNO CON SALSA DE PEMENTOS E PATACAS FRITIDAS. - FROITA.
LUNS 8 - CREMA DE VERDURAS. - ALBÓDEGAS DE TENREIRA CON ARROZ EN BRANCO E SALSA DE TOMATE CASEIRA. - IOGUR. - FROITA.	MARTES 9 - ENSALADA DE PASTA TRICOLOR CON MILLO, ATÚN, CENORIA, OVO, REMOLACHA E OLIVAS. - VENTRECHA DE PESCADA Á ROMANA CON LEITUGA, TOMATE E CEBOLA. - IOGUR.	MÉRCORES 10 - CHÍCHAROS E CENORIASE CON TAQUIÑOS DE XAMÓN. - XAMONCIÑOS DE POLO AO FORNO CON PATACAS CHIPS. - FROITA.	XOVES 11 - SOPA. - RAIA EN CALDEIRADA. - IOGUR.	VENRES 12 
LUNS 15 - LENTELLAS VEXETAIS. - EMPANADA DE XAMÓN E QUEIXO. - FROITA.	MARTES 16 - CALDO GALEGO. - TENREIRA CON FIDEO. - IOGUR.	MÉRCORES 17 - ACELGAS CON OVO COCIDO, PATACA E ALLADA. - ARROZ CON LURAS. - FROITA.	XOVES 18 - CREMA DE CENORIAS. - LASAÑA DE POLO CON VEXETAIS. - IOGUR.	VENRES 19 - PAN PIZZA. - FILETE DE BACALLAU FRESCO Á ROMANA CON LEITUGA, TOMATE E CEBOLA. - FROITA.
LUNS 22 - CREMA DE CENORIA. - FILETE DE PEITUGA DE POLO Á PRANCHA CON ARROZ EN BRANCO E SALSA DE TOMATE. - FROITA.	MARTES 23 - BRÉCOL E COLIFLOR COCIDO CON OVO, PATACA E ALLADA. - TALLARÍNS CON ATÚN. - MOUSSE.	MÉRCORES 24 - POTAXE DE GARAVANZOS - EMPANADA CASEIRA DE TENREIRA. - FROITA.	XOVES 25 - ENSALADILLA RUSA. - FILETE DE PESCADA Á ROMANA CON LEITUGA, TOMATE E CEBOLA. - IOGUR.	VENRES 26 - SOPA. - XAMÓN ASADO CON PEMENTOS FRITIDOS E PATACAS COCIDAS. - FROITA.
LUNS 29 - VICHYSOISE. - OSSOBUCCO DE PAVO ESTUFADO CON ARROZ EN BRANCO. - FROITA.	MARTES 30 - SOPA. - SALMÓN FRESCO AO FORNO CON PATACAS FRITIDAS. - IOGUR.	MÉRCORES 31 - FABADA. - ANEIS DE CALAMAR CON LEITUGA, TOMATE, CENORIA, CEBOLA, MILLO E OLIVAS. - FROITA.		

Todos os días pan branco, integral ou de centeo e auga ou leite semidesnatado.