





# MENÚS ESCOLARES DO CURSO 2023-2024 DO C.E.I.P. PLURILINGÜE SAN ROQUE DARBO

## OUTUBRO

LUNS 2	MARTES 3	MÉRCORES 4	XOVES 5	VENRES 6
<ul style="list-style-type: none"> <li>- MELÓN CON XAMÓN.</li> <li>- FILETE DE PEITUGADE POLO CON PATACAS COCIDAS E SALSA DE TOMATE.</li> <li>- FROITA.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ACELGAS E CENORIAS CON OVO COCIDO E ALLADA.</li> <li>- FILETE DE PESCADA Á ROMANA CON LEITUGA, TOMATE E CEBOLA.</li> <li>- XELATINA.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA.</li> <li>- ALBÓNDEGAS DE TENREIRA CON ARROZ EN BRANCO E SALSA DE TOMATE CASEIRA.</li> <li>- FROITA.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE CABAZA.</li> <li>- SALMÓN FRESCO AO FORNO CON PATACAS FRITIDAS.</li> <li>- IOGUR.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ENSALADA MIXTA: LEITUGA, TOMATE, ESPÁRRGOS, OVO, MILLO, CENORIA, CEBOLA E OLIVAS.</li> <li>- TALLARÍNS CON ATÚN.</li> <li>- FROITA.</li> </ul>
LUNS 9	MARTES 10	MÉRCORES 11	 	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- MONTADIÑOS DE TOMATE NATURAL CON ATÚN E OLIVAS.</li> <li>- ESPAGUETES BOLOÑESA.</li> <li>- FROITA.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- BRÉCOL CON OVO COCIDO E ALLADA.</li> <li>- LUBINA AO FORNO CON PATACAS PANADERA.</li> <li>- IOGUR.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE CABACIÑA.</li> <li>- FILETE DE PEITUGA DE PAVO Á PRANCHA CON TIBURÓNS E SALSA DE TOMATE CASEIRA.</li> <li>- FROITA.</li> </ul>		
LUNS 16	MARTES 17	MÉRCORES 18	XOVES 19	VENRES 20
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ENSALADA DE TOMATE CON CEBOLA E CHANDARMES.</li> <li>- LACIÑOS CON CHERRY, OVO, PAVO, MILLO, CENORIA E OLIVAS.</li> <li>- FROITA.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ENSALADA SAN ROQUE: LEITUGA, TOMATE CHERRY, QUEIXO FRESCO, MILLO, CENORIA, CEBOLA E OLIVAS.</li> <li>- ARROZ CON LURAS.</li> <li>- MOUSSE.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- POTAXE DE GARAVANZOS.</li> <li>- EMPANADA DE ESPINACAS E QUEIXO.</li> <li>- FROITA.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ACELGAS CON CENORIAS E ALLADA.</li> <li>- MARMITAKO.</li> <li>- IOGUR.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA.</li> <li>- XAMÓN ASADO CON PEMENTOS FRITIDOS E ARROZ EN BRANCO.</li> <li>- FROITA.</li> </ul>
LUNS 23	MARTES 24	MÉRCORES 25	XOVES 26	VENRES 27
<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE CENORIAS.</li> <li>- OSSOBUCCO DE PAVO ESTUFADO CON ARROZ EN BRANCO.</li> <li>- FROITA.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA.</li> <li>- DELICIAS DE POLO ESTUFADAS CON PATACAS COCIDAS.</li> <li>- IOGUR.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- FABADA.</li> <li>- ANEIS DE CALAMAR CON LEITUGA, TOMATE, CENORIA, CEBOLA, MILLO E OLIVAS.</li> <li>- FROITA.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ENSALADA GREGA: TOMATE, QUEIXO FRESCO E OLIVAS NEGRAS CON OUREGOS.</li> <li>- TENREIRA CON FIDEO.</li> <li>- IOGUR.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- MENESTRA DE VERDURAS CON CHOURIZO.</li> <li>- LOMBOS DE PESCADA AO FORNO CON SALSA DE PEMENTOS E PATACAS COCIDAS.</li> <li>- FROITA.</li> </ul>
LUNS 30	MARTES 31	 		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- XUDÍAS CON OVO COCIDO E ALLADA.</li> <li>- XAMONCIÑOS DE POLO AO FORNO CON ARROZ EN BRANCO.</li> <li>- FROITA.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA.</li> <li>- TORTILLA DE PATACAS CON ENSALADA DE BROTES, CHERRY, CENORIA, MILLO, CEBOLA E OLIVAS.</li> <li>- IOGUR.</li> </ul>			

Todos os días pan branco ou integral e auga.