

VUELTA  
ALE  
COLE

MENÚ ESCOLAR DO CURSO 2023-24 DO C.E.I.P. PLURILINGÜE DE SAN ROQUE DARBO

FELIZ NUEVO CURSO!



SETEMBRO

<b>LUNS 11</b> - LENTELLAS VEXETAIS. - EMPANADA DE XAMÓN E QUEIXO. - XELATINA.	<b>MARTES 12</b> - CREMA DE CABAZA. - MARMITAKO. - FROITA.	<b>MÉRCORES 13</b> - MELÓN CON XAMÓN. - PAVO ESTUFADO CON ARROZ EN BRANCO. - IOGUR.	<b>XOVES 14</b> - ENSALADA DE PASTA CON OVO, CHÍCHAROS, CENORIA, MILLO, PAVO E OLIVAS. - FILETE DE PESCADA Á ROMANA CON LEITUGA, TOMATE E CEBOLA. - FROITA.	<b>VENRES 15</b> - ACELGAS CON CENORIAS E ALLADA. - XAMÓN DE PORCO AO FORNO CON PATACAS COCIDAS. - IOGUR.
<b>LUNS 18</b> - ENSALADA GREGA: TOMATE, QUEIXO FRESCO E OLIVAS NEGRAS . - TENREIRA CON FIDEO. - FROITA.	<b>MARTES 19</b> - SOPA. - LOMBO DE PESCADA AO FORNO CON SALSA DE PEMENTOS E PATACAS COCIDAS. - IOGUR.	<b>MÉRCORES 20</b> - CREMA DE VERDURAS. - ARROZ CON POLO. - FROITA.	<b>XOVES 21</b> - ENSALADA SAN ROQUE: LEITUGA, TOMATE CHERRY, QUEIXO FRESCO, MILLO, CENORIA, CEBOLA E OLIVAS. - RAIA EN CALDEIRADA. - IOGUR.	<b>VENRES 22</b> - ENSALADILLA RUSA. - CHURRASCO CON LEITUGA E TOMATE. - FROITA.
<b>LUNS 25</b> - ENSALADA CRUNCH: LEITUGA, QUEIXO FRESCO, CEBOLA, MILLO E QUIKOS. - FILETE DE PEITUGA DE POLO CON TIBURÓNS E SALSA DE TOMATE CASEIRA. - FROITA.	<b>MARTES 26</b> - BRÉCOL CON OVO COCIDO E ALLADA. - EMPANADA DE ATÚN. - IOGUR.	<b>MÉRCORES 27</b> - SOPA. - GUISO DE CARNE DE TENREIRA CON HORTALIZAS. - FROITA.	<b>XOVES 28</b> - ENSALADA MIXTA: LEITUGA, TOMATE, ESPÁRRAGOS, OVO, MILLO, CENORIA, CEBOLA E OLIVAS. - ARROZ CON BACALLAU. - IOGUR.	<b>VENRES 29</b> - FABAS VEXETAIS. - PAN PIZZA. - FROITA.



Todos os días pan (con opción de pan integral) e auga.