

## MENÚ ESCOLARES DO CURSO 2021-22 DO C.E.I.P. PLURILINGÜE SAN ROQUE DARBO



		<b>MÉRCORES 1</b>	<b>XOVES 2</b>	<b>VENRES 3</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA .</li> <li>- TENREIRA CON FIDEO.</li> <li>- FROITA.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ENSALADILLA RUSA.</li> <li>- FILETE DE PESCADA Á ROMANA CON LEITUGA, TOMATE E CEBOLA.</li> <li>- IOGUR.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ACELGAS CON OVO COCIDO E ALLADA.</li> <li>- CHURRASCO DE PORCO CON PATACAS FRITIDAS.</li> <li>- FROITA.</li> </ul>
<b>LUNS 6</b>	<b>MARTES 7</b>	<b>MÉRCORES 8</b>	<b>XOVES 9</b>	<b>VENRES 10</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ENSALADA DE TOMATE CON CHANDARMES, CEBOLA E OLIVAS.</li> <li>- ESPAGUETES CON SALSA BOLOÑESA.</li> <li>- FROITA.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ENSALADA CRUNCH: LEITUGA, QUEIXO FRESCO, MILLO, CEBOLA E KIKOS.</li> <li>- LOMBOS DE PESCADA AO FORNO CON SALSA DE PEMENTOS E PATACA COCIDA.</li> <li>- IOGUR.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- MELÓN CON XAMÓN.</li> <li>- PAVO ESTUFADO CON ARROZ EN BRANCO.</li> <li>- FROITA.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ENSALADA MIXTA: LEITUGA, TOMATE, CENORIA, OVO, ESPÁRRAGOS, MILLO E OLIVAS.</li> <li>- TALLARÍNS CON ATÚN.</li> <li>- IOGUR.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA.</li> <li>- XAMÓN ASADO CON PATACAS COCIDAS E SALSA DE TOMATE CASEIRA.</li> <li>- FROITA.</li> </ul>
<b>LUNS 13</b>	<b>MARTES 14</b>	<b>MÉRCORES 15</b>	<b>XOVES 16</b>	<b>VENRES 17</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ENSALADA SAN ROQUE: LEITUGA, TOMATE CHERRY, QUEIXO FRESCO, MILLO, CENORIA, CEBOLA E OLIVAS.</li> <li>- GUISO DE TENREIRA CON HORTALIZAS.</li> <li>- FROITA.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ENSALADA DE ESPIRAIS CON CHERRY, OVO, PAVO, MILLO, CENORIA E OLIVAS.</li> <li>- FILETE DE PESCADA CON LEITUGA, TOMATE E CEBOLA.</li> <li>- IOGUR.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTELLAS VEXETAIS.</li> <li>- EMPANADA DE XAMÓN E QUEIXO.</li> <li>- FROITA.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ENSALADA GREGA: TOMATE, QUEIXO FRESCO, OLIVAS E OUREGOS.</li> <li>- ARROZ CON BACALLAU.</li> <li>- IOGUR.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PISTO CON TIBURÓNS.</li> <li>- LOMBO DE PORCO AO FORNO CON PATACAS COCIDAS.</li> <li>- FROITA.</li> </ul>
<b>LUNS 20</b>	<b>MARTES 21</b>	<b>MÉRCORES 22</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA.</li> <li>- XAMONCIÑOS DE POLO AO FORNO CON ARROZ EN BRANCO.</li> <li>- FROITA.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- XUDIAS E CENORIAS SALTEADAS CON TAQUIÑOS DE CHOURIZO.</li> <li>- PAN PIZZA.</li> <li>- FROITA.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- MELÓN CON XAMÓN.</li> <li>- ANEIS DE CALAMAR CON LEITUGA, TOMATE E CEBOLA.</li> <li>- XEADO.</li> </ul>		

Todos os días pan branco ou integral e auga.