

MENÚ ESCOLARES DO CURSO 2022-2023 DO C.E.I.P.
SAN ROQUE DARBO

FEBREIRO

		MÉRCORES 1	XOVES 2	VENRES 3
		- ACELGAS CON OVO COCIDO E ALLADA. - DELICIAS DE POLO ESTUFADAS CON ARROZ EN BRANCO. - FROITA.	- SOPA. - LOMBOS DE PESCADA AO FORNO CON SALSA DE PEMENTOS E PATACAS COCIDAS. - IOGUR.	- CREMA DE CABACIÑA. - CHURRASCO DE PORCO CON LEITUGA, TOMATE E CEBOLA. - FROITA.
LUNS 6	MARTES 7	MÉRCORES 8	XOVES 9	VENRES 10
- ENSALADA MIXTA: LEITUGA, TOMATE, ESPÁRRAGOS. OVO, CENORIA, CEBOLA E OLIVAS. - ESPAGUETE Á BOLOÑESA. - FROITA.	- POTAXE DE GARAVANZOS. - RAIA EN CALDEIRADA. - IOGUR.	- SOPA. - FILETE DE PEITUGA DE POLO CON LEITUGA, TOMATE E CEBOLA. - FROITA.	- ENSALADA GREGA: TOMATE, QUEIXO FRESCO, CEBOLA E OLIVAS NEGRAS. - ARROZ CON LURAS. - XELATINA.	- CREMA DE CENORIAS. - XAMÓN ASADO CON PATACAS FRITIDAS. - FROITA.
LUNS 13	MARTES 14	MÉRCORES 15	XOVES 16	VENRES 17
- SOPA. - XAMONCIÑOS DE POLO AO FORNO CON ARROZ EN BRANCO. - FROITA.	- ENSALADILLA RUSA. - FILETE DE PESCADA Á ROMANA CON LEITUGA E TOMATE. - IOGUR.	- LENTELLAS VEXETAIS. - PANPIZZA. - FROITA.	- BRÉCOL CON OVO E ALLADA. - TALLARÍNS CON ATÚN. - IOGUR.	- CREMA DE VERDURAS. - EMPANADA DE XAMÓN E QUEIXO. - ORELLAS.
			XOVES 23	VENRES 24
			- ENSALADA CRUNCH: LEITUGA, QUEIXO FRESCO, MILLO E CEBOLA. - TENREIRA CON ARROZ. - IOGUR.	- PISTO CON TIBURÓNS. - ENSALADA DE AGULLAS, TOMATE, CEBOLA E OLIVAS. - FROITA.
LUNS 27	MARTES 28			
- CHÍCHAROS E CENORIAS CON TAQUIÑOS DE CHOURIZO. - ZORZA CON PATACAS FRITIDAS. - FROITA.	- CREMA DE CABAZA. - OSSOBUCCO DE PAVO ESTUFADO CON ESPIRAIS. - MOUSSE.			

Todos os días pan branco e integral e auga.