

MENÚS ESCOLARES DO CURSO 2022-2023 DO C.E.I.P. PLURILINGÜE DE SAN ROQUE DARBO



LUNS 9 - ENSALADA CRUNCH: LEITUGA, QUEIXO FRESCO, CEBOLA, MILLO E QUIKOS. - TALLARÍNS CON ATÚN. - FROITA.	MARTES 10 - CREMA DE CABACIÑA. - CARNE DE TENREIRA CON ARROZ. - IOGUR.	MÉRCORES 11 - LENTELLAS VEXETAIS. - PANPIZZA. - FROITA.	XOVES 12 - SOPA. - FILETE DE PEITUGA DE PAVO Á PRANCHA CON ENSALADA DE TOMATE, CEBOLA E OLIVAS. - IOGUR.	VENRES 13 - ACELGAS COCIDAS CON OVO E ALLADA. - SALMÓN FRESCO AO FORNO CON PATACAS FRITIDAS. - FROITA.
LUNS 16 - SOPA. - XAMONCIÑOS DE POLO AO FORNO CON ARROZ EN BRANCO . - FROITA.	MARTES 17 - BRÉCOL E CENORIA CON OVO E ALLADA. - FILETE DE PESCADA Á ROMANA CON PATACAS COCIDAS. - IOGUR.	MÉRCORES 18 - ENSALADA PRIMAVERA: LEITUGA, CHERRY, DADIÑOS DE QUEIXO FRESCO, MILLO, CEBOLA E OLIVAS. - ALBÓNDEGAS DE TENREIRA CON ESPIRAIS E SALSA DE TOMATE CASEIRA. - FROITA.	XOVES 19 - CHÍCHAROS E CENORIAS SALTEADOS CON TAQUIÑOS DE CHOURIZO. - ARROZ CON BACALLAU. - XELATINA.	VENRES 20 - CREMA DE CABAZA. - CHURRASCO DE PORCO CON LEITUGA, TOMATE E CEBOLA. - FROITA.
LUNS 23 - SOPA. - GUISO DE TENREIRA CON HORTALIZAS. - FROITA.	MARTES 24 - ACELGAS COCIDAS CON OVO COCIDO E ALLADA. - LOMBOS DE PESCADA AO FORNO CON SALSA DE PEMENTOS E ARROZ . - IOGUR.	MÉRCORES 25 - CREMA DE VERDURAS. - FIDEO CON POLO. - FROITA.	XOVES 26 - ENSALADA GREGA: TOMATE, QUEIXO FRESCO, OLIVAS E CEBOLA CON OUREGOS. - MARMITAKO. - MOUSSE.	VENRES 27 - POTAXE VEXETAL DE GARAVANZOS. - RAXO DE PORCO AO FORNO CON LEITUGA, TOMATE E CEBOLA. - FROITA.
LUNS 30 - XUDÍAS NATURAIS. - ESPAGUETE Á BOLOÑESA. - FROITA.	MARTES 31 - FABADA VEXETAL. - ANEIS DE CALAMAR CON LEITUGA, TOMATE E CEBOLA. - IOGUR.			

AUGA DE XANEIRO, CADA GOTA VAL DIÑEIRO

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