

MES: Setembro 2023

ESCOLA

CEIP CEP Doutor Fleming

Luns

Martes

Mércores

Xoves

Venres

1

4

5

6

7

8

11

Crema parmentier Abadeixo ao axillo con salteado de verduras logur e pan

12

Lentellas estofadas con verduras Polo ao chilindrón con patacas asadas
Froita e pan integral

13

Espaguetis grellados Revolto de champiñóns con ensalada de leituga
Froita e pan

14

Sopa de estrelas Estofado de tenreira con arroz
Froita e pan integral

15

Salteado de xudías verdes con patacas e cenoria Ventresca de merluza con vinagreta de cítricos con ensalada de leituga e millo
Froita e pan

18

Crema de calabacín con queixo Revolto de xamón iork con ensalada de leituga e tomate
iogur e pan

19

Fabas guisadas (pataca, cebola, cenoria e pementón)
Caballa á plancha con verduras salteadas
Fruta e pan integral

20

Arroz con salsa de tomate Hamburguesa de tenreira con ensalada de leituga e millo
Froita e pan

21

Salteado de coliflor con patacas Polo asado ao limón con parmentier de pataca ao romero logur natural e pan integral

22

Macarróns á amatriciana Rabas de calamar con brócoli salteado
Froita e pan

25

Cóbados á napolitana Abadeixo ao axillo con cenoria salteada
logur e pan

26

Sopa de fideos Ragout de tenreira á xardiñeira con ensalada de tomate
Froita e pan integral

27

Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de xamón iork con ensalada de leituga e millo
Froita e pan

28

Fabas guisadas con verduras Albóndigas de merluza e pota en salsa con patacas asadas
Froita e pan

29

Crema de verduras Salchichas frescas con pisto manchego caseiro (pataca, tomate, calabacín, pemento, cebola)
Froita e pan