IES CASTRO DE BARONCELI
MENÚ ESCOLAR DE XUÑO DE 2017

01 XOVES:
Rebozados de xamón cocido e queixo.
Tortilla española de patacas e ovos con ensalada de leituga e tomate.
Froita.
02 VENRES:
Lentellas estufadas con chourizo, arroz e verduras.
Brócoli con patacas, ovos e chourizo.
Froita.

05 LUNS:
Lentellas estufadas con chourizo, arroz e verduras.
Espaguetes con atún e salsa de tomate.
Iogur.
06 MARTES:
Ensalada mixta de leituga, tomate, millo, soia, cenoria, remolacha e atún.
Variñas de pescada con patacas fritas.
Froita.
07 MÉRCORES:
Xudías verdes con touciño.
Pizzas variadas.
Froita.
08 XOVES:
Ensalada de pasta con queixo, atún, paleta, tomates, olivas e pementos.
Zancos.
Froita.
09 VENRES:
Rabas de luras rebozadas.
Albóndegas con arroz e salsa de tomate.
Froita.

12 LUNS:
Ensalada mixta de leituga, tomate, millo, soia, cenoria, remolacha e atún.
Raxo de magro de porco con patacas ou ensalada.
Iogur.
13 MARTES:
Entremeses de xamón, queixo, chourizo, salchichón e paleta cocida.
Luras con arroz e salsa de tomate.
Froita.
14 MÉRCORES:
Minestra de verduras.
Ragú mixto de porco e tenreira con patacas.
Froita.
15 XOVES:
Lentellas estufadas con chourizo, arroz e verduras.
Lasaña de carne, verduras e queixo.
Froita.

16 VENRES:
Ensaladiña rusa con patacas, cenoria, chícharos, atún e maionesa.
Milanesa de tenreira con ensalada de leituga e tomate.
Froita.

19 LUNS:
Rabas de luras rebozadas.
Macarróns con picada de carne mixta con salsa de tomate.
Iogur.
20 MARTES:
Xudías verdes con touciño.
Costela asada ao forno con arroz.
Froita.
21 MÉRCORES:
Ensalada mixta de leituga, tomate, millo, soia, cenoria, remolacha e atún.
Peitugas de polo con salteado de verduras.
Froita.
22 XOVES:
Melón con xamón.
Bacallao á portuguesa con patacas, cebola, pementos e olivas.
Froita.
23 VENRES:
Ensalada de pasta con queixo, atún, paleta, tomates, olivas e pementos.
Hamburguesa mixta de porco e tenreira completa.
Froita.

A froita servirase dependendo da tempada e das posibilidades do mercado.