



Xunta de Galicia

CONSELLE
RÍA DE
EDUCACIÓ
N E O. U.

IES DE FOZ

RÚA CASTELAO, S/N, 27780 FOZ (LUGO)

TFNO.: 982 141544

FAX: 982 132839

www.iesfoz.org

ies.foz@edu.xunta.es



Febreiro 2023

G = Guarnición

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<p>30</p> <p>"DUELOS E QUEBRANTOS" FILETE DE PESCADA MOLINERA G/ FEIXÓNS VERDES E CHÍCHAROS PERA</p>	<p>31</p> <p>COLIFLOR REFOGADA LURAS FRITAS G/ LEITUGA, TOMATE E CEBOLA, LIMÓN KIWI</p>	<p>1</p> <p>ÑOQUIS Á ROMANA WRAP DE POLO CON PREBE DE IOGUR MAZÁ</p>	<p>2</p> <p>CREMA DE GARAVANZOS COSTELETA DE PORCO G/ BATATA ASADA AO FORNO PIÑA</p>	<p>3</p> <p>TORTITAS DE PATACA, XAMÓN E QUEIXO BACALLAU AO FORNO CON BECHAMEL E CHAMPIÑÓNS BROWNIE</p>
<p>6</p> <p>TOETELLINI Á PUTANESCA LOMBO DE SALMÓN AO FORNO G/ COLIFLOR E CENORIA LARANXA</p>	<p>7</p> <p>CREMA RAIÑA FILETE DE PORCO EMPANADO G/ MINESTRA XEADO</p>	<p>8</p> <p>CALDO GALEGO XARDA FRITA G/ LEITUGA, CEBOLA E TOMATE PERA</p>	<p>9</p> <p>PICNIC</p>	<p>10</p> <p>SOPA DE FIDEOS ATÚN CON TOMATE G/ PATACA COCIDA MANDARINA</p>
<p>13</p> <p>ENSALADA RUSA CON FRIAME LOMBO DE PORCO RECHEO G/ PURÉ DE CABAZA IOGUR</p>	<p>14</p> <p>MACARRÓNS CON TOMATE RAIA FRITA G/ ESCAROLA, CEBOLA, LIMÓN PEXEGOS</p>	<p>15</p> <p>ARROZ NEGRO CON ALIOLI CORDEIRO ASADO G/ CHAMPIÑÓN, CENORIA E CABACIÑA PLÁTANO</p>	<p>16</p> <p>COLIFLOR AO GRATÉN BACALLAU ORLY G/ PATACAS FRITAS, LIMÓN MANDARINAS</p>	<p>17</p> <p>CREMA DE VERDURAS "CARRILLERAS" DE PORCO ESTUFADAS G/ ARROZ PILAF SOBREMESAS DO ANROIDO</p>
<p>20</p>	<p>21</p>	<p>22</p>	<p>23</p> <p>ESPAGUETES CON TÓMATE XAMONCIÑOS DE POLO ASADO G/ ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E CEBOLA LARANXA</p>	<p>24</p> <p>GARAVANZOS ESTUFADOS PESCADA Á GALEGA G/ PATACA COCIDA STRUDEL DE MAZÁ</p>
<p>27</p> <p>ÑOQUIS AO GRATÉN CON XAMÓN YORK TROITAS CON PISTO MAZÁ</p>	<p>28</p> <p>SOPA DE PEIXE ESUFADO DE TENREIRA G/ PANACHÉ AMORODOS</p>	<p>1</p> <p>FABADA VEGANA LURAS FRITAS G/ LEITUGA, CEBOLA E TOMATE KIWI</p>	<p>2</p> <p>LASAÑA DE BOLOÑESA VEGETAL ESCALOPÍNS CON ALLO E PEREXIL G/ PATACAS FRITAS FROITA VARIADA</p>	<p>3</p> <p>POLBO Á MUGARDESA TORTILLA DE QUEIXO G/ TOMATE GRILLÉ ARROZ CON LEITE</p>