



Xunta de Galicia
CONSELLERÍA DE
EDUCACIÓN E O. U.

IES DE FOZ
RUA CASTELAO, S/N, 27780 FOZ (LUGO)
TFNO.: 982 141544
FAX: 982 132839
www.iesfoz.org
les.foz@edu.xunta.es



Menú Outubro 2018

G = Garnición

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
1 Crema de cabaza Zanco de polo, prebe barbacoa G/ Patacas fritas Xeado	2 Chicharos salteados con chourizo e ovo duro Salmón ao forno G/ Cabaciña á prancha Uvas negras	3 Ensalada mixta Petiuga de pavo asada G/ Arroz Plaf Laranxa	4 Espaguetes Napolitana Lombo de porco á prancha G/ Pisto logur	5 Ensaladilla rusa Pescada á romi, na G/ Ensalada de tomate e olivas negras, limón Mazá asada
8 Fabas con verduras Filete de bacallau Colvert G/ Ensalada Crema bombón	9 Entremeses frios e quentes Perna de porco asada G/ Repolo refogado logur	10 Garanzanos estufados Albóndegas de bonito con tomate G/ Dados de hortalizas Mandarina	11 Ensalada de pasta e verduras Polo asado no seu prebe G/ Patacas panadeira Bol de Melón	12 DÍA DO PILAR
15 Caldo galego Costeleta de porco Biscaliña G/ Pemento asado, tomate grillé kiwi	16 Tallaríns de feixóns verdes e pasta Luras á Romana G/ Folias de endivia con prebe látaro, limón plátano	17 Crema de porro e cabaciña Codillo estufado G/ Panaché logur	18 Coles de Bruxelas salteadas Tortilla española G/ Ensalada Froita variada	19 Empanadillas ao forno Xurelo frito G/ pataca ao vapor, limón Torta de tona
22 Lentellas estufadas escola Meiga "mentel" G/ Patacas vapor Pera	23 Arroz de mexillóns Tortilla francesa G/ Tomate aliñado logur	24 Feixóns verdes salteados con xamón Filete de polo á prancha G/ Pasta fresca salteada Macedonia	25 Fideuá "Goujons" de Marraxo G/ Cenoria en rodas glaseada Piña	26 Crema de verduras Costeleta á prancha G/ Pataca Duquesa "Protiteroles"
29 Noguis gratinados Tenreira estufada G/ Meneira Flan	30 Quiche de verduras Coello salteado ao allo G/ Pataca palla Pexego en xarope	31 Esprais tricolor con tomate "Soldadinhos de Pavía" G/ Ensalada Froita variada	1 DÍA DE TÓBDOLOS SANTOS	2 NON LECTIVO