

**Plan de Menús I.E.S MIRAFLORES(OLEIROS)**

Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
3 1- Lentillas 2- San Xacobes con ensalada 3- Mazá	4 1- Menestra de verduras 2- Polo asado con pataca dado 3- logur	5 1- Empanada de atún 2- Fideuá marfeira 3- Sandía	6 1- Lasaña de verduras 2- Filete de polo á gralla con pataca cocida 3- Plátano	7 1- Tortilla francesa 2- Guiso de choupa 3-Froita enalmibre
10 1- Ensalada mixta 2- Rabas de calamar con arroz 3- Plátano	11 1- Crema de verduras 2- Macarrónscon atún 3- Mazá	12 <b>FESTIVO</b>	13 1- Empanadillas 2- Paella de verduras 3- Froite en almibre	14 1- Ensalada de pasta 2- Paleta asada con gornición de verduras 3- Natiñas
17 1- Crema de cabaza e cenoria 2- Guiso de polo con fideos 3- logur	18 1- Sopa de ave con fideos 2- Filete de pescada ao forno conensalada 3- Pera	19 1- Espinacas á crema gratinadas 2- Xamonciño de pavo e pataca frita 3- 3- Plátano	20 1- Ensalada garavanzos 2- Tallaríns á boloñesa 3- Mazá	21 1- Pisto de verduras 2- Lombo asado e puré de pataca 3- Natiñas
24 1- Xudía refogadas con ovo cocido e pataca 2- Albóneigas con arroz 3- Mazá	25 1- Potaje de garavanzos 2- Tortilla española con ensalada 3- logur	26 1- Ensalada de sardiniñas 2- Espaguetis carbonara 3- Pera	27 1- Tostas de xamón queixo 2- Polo ao allo 3- Plátano	28 1- Ensaladilla 2- Bacalau forno 3- Macedonia
31 <b>FESTIVO</b>				