



COMEDOR ESCOLAR

“CEIP A Ponte”



MENÚ NOVEMBRO 2016

	MARTES, 01 FESTIVO	MÉRCORES, 02- menú 16 Crema de cenoura e pataca Tortilla de pataca con cebola, tomate e cabaciña logur	XOVES, 03- menú 17 Ensalada de tomate, millo, cenoura, olivas e aguacate. Pescada con patacas cocidas a galega Froita	VENRES, 04-menú 18 Empanada de bonito. Potaxe de garavanzos con macarrons e Froita
		Brochetas de peixe con verduras á prancha + lácteo	Lasaña de cabaciña con pavo + froita	Crema de verduras+ peituga + lácteo
LUNS, 07-menú 19 Caldo galego Bacallau ó forno con arroz Froita	MARTES, 08-menú 20 Crema de cabaza con pataca, allo, porro e cebola Guiso de tenreira con verduras e pasta logur	MÉRCORES, 09-menú 1 Chicharos con xamón Tortilla de pataca con gambas e champiños Froita	XOVES, 10-menú 2 Ensalada de arroz con verduras Pescada o forno con patacas Froita	VENRES, 11-menú 3 Empanada de atún Lentellas con verduras e patacas Froita
San xacobo de xamón cocido con tomate + froita	Ensalada + filete de peixe + froita	Croquetas de polo con ensalada + froita	Crema de verduras con picatostes e taquiños de polo + lácteo	Polo con patacas e brécol + froita
LUNS, 14- menú 4 Feixóns verdes con carne Macarrons con peixes Froita	MARTES, 15- menú 5 Fabas con verduras Arroz con carne en salsa de tomate Froita	MÉRCORES, 16- menú 6 Empanada de polo Potaxe de legumes e verduras Froita	XOVES, 17- menú 7 Sopa de pasta Hamburguesa de peixe con patacas logur	VENRES, 18- menú 8 Crema de repolo con cenoura Espaguetis en salsa de atún Froita
Salteado de verduras con xamón e ovo cocido + froita	Peituga de polo con tomate + lácteo	Revolto de tomate e xamón + froita	Brochetas de carne con espárragos + froita	Lombiños de peixe a romana con cabaciña + froita
LUNS, 21- menú 9 Sopa de peixe con arroz Canelóns de carne con verduras Froita	MARTES, 22- menú 10 Ensalada de pementos, remolacha, tomate e polo Lentellas guisadas con arroz e verduras Froita	MÉRCORES, 23- menú 11 Crema de verduras Pescada en salsa verde con patacas logur	XOVES, 24- menú 12 Crema de espinacas con queixo Arroz con pavo, porco e luras Froita	VENRES, 25- menú 15 Sopa de pasta e verduras Polo con patacas e verduras Froita
Tortilla francesa con tomate natural + lácteo	Lasaña + froita	Filete de lomo con ensalada + froita	Puré de verduras con xamón + froita	Crema de cabaciña con queso + froita
LUNS, 28- menú 14 Fabas con patacas e verduras Guiso de luras logur	MARTES, 29- menú 13 Empanada de atún con pasas Lentellas con verduras e arroz Froita	MIÉRCOLES, 30- menú 16 Crema de cenoura e pataca Tortilla de pataca con cebola, tomate e cabaciña Froita		
Ensalada mixta completa + froita	Melón con xamón + lacteo	Brochetas de peixe con verduras á prancha + froita		