

MENÚ ESCOLAR

SETEMBRO 2023

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
				
11 Ensalada mixta (leituga, tomate, cebola, millo, cenoria, olivas e brotes de soia) Espaguetes con atún e salsa de tomate natural Froita de tempada	12 Sopa de letras Polo ao forno con arroz Melocotón en xarope	13 Revuelto de espinacas e cogumelos Merluza á prancha con ensalada de leituga e tomate Froita de tempada	14 Arroz tres delicias (arroz, cenoria, chícharos, xamón cocido e anacos de tortilla francesa) Filete de raxo con ensalada de leituga e tomate Froita de tempada	15 Fajitas de xamón e queixo Bacallao con patacas ao forno Froita de tempada
18 Ensalada mixta Macarróns con atún e salsa de tomate natural Froita de tempada	19 Chícharos con xamón Pizza logur	20 Sopa de letras Guiso de luras Froita de tempada	21 Sardiñas con tomate Lasaña de carne logur	22 Crema de verduras (cabaza, cabaciña, cenoria e allo porro) Tortilla francesa con ensalada de tomate logur
25 Crema de verduras (cabaza, cabaciña, cenoria e allo porro) Peituga de polo á prancha con arroz Froita de tempada	26 Empanadillas de atún Ensalada de pasta : pasta, cenoria, millo, atún e olivas) logur	27 Lentellas Bacallao ao forno con cuscús e verduras Froita de tempada	28 Ensalada mixta (leituga, tomate, cebola, millo, cenoria, olivas e brotes de soia) Churrasco (costela de porco e criollo) con patacas fritidas logur	29 Potaxe de garavanzos Lirios rebozados con ensalada de leituga e tomate TARTA

REFRÁN: San Migueliño das uvas maduras, tarde vés e pouco duras.