

MENU OUTUBRO 2023-24 CEIP ARZÚA

LUNS 2 tomate con sardiñas en conserva *e olivas - macarróns* con atun -iogurt sabores*	MARTES 3 -arroz tres delicias * -pescado* temporada con leituga -froita	MÉRCORES 4 -sopa fideos* - terneira guisada con verduritas e patacas -iogurt natural*	XOVES 5 -garavanzos* -estofado de polo con guarnición -iogurt sabores*	VENRES 6 -xudias con ovo* -guiso de chipiróns * -froita
LUNS 9 - pure de verduras -raxo con arroz branco -iogurt sabores*	MARTES 10 -empanada* -calamares * con patacas -froita -	MÉRCORES 11 -crema de cabaza* -terneira guisada con verduras -iogurt natural*	XOVES 12	VENRES 13
LUNS 16 -ensalada mixta -Arroz tres delicias* -froita	MARTES 17 fabada* -tortilla *patacas coñ leituga -iogurt sabores *	MÉRCORES 18 coliflor con xamón -escalope* de polo con patacas fritas -iogurt natural*-	XOVES 19 -lentellas con verduras * -pavo ao forno con leituga -froita	VENRES 20 Sopa fideos* -Pescado *temporada con patacas guisadas -iogurt sabores*
LUNS 23 -chicharos con xamon -hamburguesas caseiras con ensalada de tomate e leituga -froita	MARTES 24 -arroz con verduras -calamares *con ensalada mixta -iogurt natural*	MÉRCORES 25 -pure de verduras -macarrons con polo* -froita	XOVES 26 -sopa fideos* -terneira asada con ensalada -iogurt sabores*	VENRES 27 -- xudias con ovo* -merluza * á galega -froita
LUNS 30 -sopa fideos * -albondigas *caseiras con tomate -froita	MARTES 31 -empanada * -polbo* con patacas cocidas -iogurt natural*			

Os menús poderan variar según existencias

*alérxenos

Dña.Cristina García Sánchez

(Diplomada en Nutrición Humana e dietética por la U.P.V)