



15001047

MENÚS 1º TRIMESTRE CURSO 2019-2020

SETEMBRO	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
3ª Semana: 11 ao 13			-Brócoli con xamón e ovo - Pasta con atún e tomate. - Froita	- Ensalada tropical de leituga, piña, tomate, cenoria e millo. - Milanesa de polo con pataca fretida. -Froita	- Arroz cinco delicias. - Tortilla de pataca con leituga e tomate. - Xeado
4ª Semana: 16 ao 20	- Crema de verduras. - Polo asado con champiñóns e patacas fritas. - Iogur	- Ensalada de pasta con atún, aceitunas, gambas e palitos. - Soia con pataca ao vapor. - Froita	- Crema de cenoria. - Hamburguesa mixta con leituga, tomate e queixo. - Froita	- Ensaladilla rusa. -Anilla de potón con ensalada de leituga e tomate. - Froita	- Empanada de atún. - Zorza con arroz. - Froita
5ª Semana: 23 ao 27	-Crema de cabaciño. - Pasta fresca con atún e tomate. - Froita	- Lentellas con verduras e chourizo. -Merluza ao forno con pataca ao vapor. -Froita	- Ensalada de tomate, aguacate e atún. - Raxo con arroz. - Iogur	- Brócoli ao vapor con xamón e ovo. - Pizza de atún. - Froita	FESTIVIDADE LOCAL DE STA MINIA
OUTUBRO	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
1ª Semana: 30 de Setembro ao 4 de outubro	- Ensalada tropical de leituga, piña, tomate, cenoria e millo. - Guiso de polo con verduras e pasta. - Iogur	- Crema de verduras. - Albóndigas con arroz. - Froita	- Ensalada de pasta con atún, palitos, gambas, ovos cocidos e aceitunas. - Marraxo empanado con ensalada de leituga e tomate. - Froita	- Crema de cenoria. - Lombo asado con pataca frita. - Froita	- Ensaladilla rusa. - Guiso de choco con verduras. - Xeado
2ª Semana: 7 ao 11	- Ensalada de garavanzos con espinaca e ovo cocido. - Zorza con arroz. - Froita	- Brócoli ao vapor con xamón e ovo. - Ventrecha de bacallau ao forno con pataca ao vapor. - Froita	- Ensalada mixta. - Estufado de polo con verduras e pasta. - Iogur	-Lentellas estufadas con verdura. -Xouba frita con pataca. -Froita	- Crema de verduras. -Hamburguesa de cenoria con leituga, tomate e queixo. -Froita
3ª Semana: 14 ao 18	- Crema de cabaciño. - Tortilla francesa de xamón e queixo. - Froita	- Brócoli ao vapor con ovo. - Soia empanada con ensalada de leituga e tomate. - Queixo con marmelo	- Tomate con aguacate e atún. - Zorza de polo con arroz. - Froita	-Crema de cenoria . - Xarda a prancha con pataca ao vapor. - Froita	- Coliflor gratinada con xamón e ovo. - Escalope de tenreira con verdura de temporada. - Froita
4ª Semana: 21 ao 25	- Sopa de pasta con verduras. - Polo asado con champiñóns e pasta. -Froita	- Menestra de verduras. - Maruca ao forno con pataca ao vapor. -Froita	- Ensalada mixta. - Raxo con arroz. - Froita	- Potaxe de garavanzos. - Xouba frita con pataca. -Iogur	- Crema de verduras. - Tenreira estufada con verduras de temporada. - Froita.

NOVEMBRO	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
1ª Semana: 28 outubro ao 1 novembro	-Brócoli con xamón e ovo cocido. - Pasta boloñesa. - Froita	- Lentellas estufadas con verduras. -Melva empanada con pataca ao vapor. -Froita	- Crema de cabaciño. - Zorza con verduras. -Queixo con marmelo	DÍA DO ENSINO	DÍA DE TODOS OS SANTOS
2ª Semana: 4 ao 8	- Sopa de pasta. - Peituga de pavo empanada con verduras. - Froita	-Potaxe de garavanzos con repolo. - Salmón ao forno con ensalada. - Froita	- Crema de cenoria. - Lasaña de carne. - Iogur	- Caldo galego de grelos. - Xarda á prancha con pataca ao vapor. - Froita	- Ensalada mixta de leituga, atún, tomate, cenoria e ovo. - Churrasco, criollo e patacas fritas. - Froita
3ª Semana: 11 ao 15	- Brócoli ao vapor con xamón e ovo. - Macarróns con atún e tomate. - Froita	- Arroz cinco delicias. - Peixe con pataca cocida. - Iogur	- Crema de verduras. - Lombo asado con cuscús. - Froita	- Lentellas estufadas con verduras. - Xouba frita con ensalada. - Froita	- Sopa de pasta. - Tenreira estofada con verduras e pataca. - Froita
4ª Semana: 18 ao 22	- Crema de cabaciño. - Paella de polo e verduras. - Queixo con marmelo.	- Alubias estufadas.FABADA. - Soia con pataca ao vapor. - Froita.	- Sopa de pasta. - Albóndegas con arroz. - Iogur	- Coliflor gratinada con xamón e ovo. - Guiso de choco con pataca. - Froita	- Empanada de atún. - Zorza con verduras ao vapor. - Froita
4ª Semana: 25 ao 29	- Crema de verduras. - Guiso de costela con fideos. - Froita.	- Caldo galego. - Hamburguesa de espinaca. - Iogur	- Lentellas estufadas con verduras. - Soia con ensalada de leituga e tomate. - Froita	- Crema de cenoria. - Lombo asado con verduras e arroz. - Froita	- Potaxe de garavanzos con repolo. -Troita asalmonada con pataca ao vapor. - Froita
DECEMBRO	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
2ª Semana: 2 ao 6	- Lentellas estufadas con verduras. - Pasta boloñesa - Froita.	- Crema de verduras. - Melva empanada con arroz. - Queixo con marmelo.	-Sopa de pasta. -Tenreira estufada con verduras - Froita	-Brócoli ao vapor. -Salmón ao forno con ensalada de leituga e tomate. -Froita	DIA DA CONSTITUCIÓN
3ª Semana: 9 ao 13	- Coliflor gratinada con xamón e ovo. - Pasta fresca con atún e tomate. - Froita.	- Lentellas vexetais. - Choco estufado con arroz. -Iogur.	- Empanada de atún. - Lombo ao forno con cuscús e verduras. -Froita.	- Caldo galego de repolo. - Peituga de pavo con verduras. -Froita.	- Crema de cabaciño. -Paella con chipiróns. - Froita.
4ª Semana: 16 ao 20	- Crema de cenoria. - Costela asada con pataca frita. -Froita.	- Lentellas estufadas con verduras. - Anilla de potón con arroz. -Iogur.	- Sopa de pasta con ovo cocido. - Hamburguesa de cenoria con leituga, tomate e queixo. -Froita.	-Menestra de verduras. -Guiso de polo con pasta. -Froita.	- Crema de verduras. -Pizza de atún. -Postre especial.

Os menús poden sufrir variación por problemas de almacén ou existencias.