



MENÚS 2º TRIMESTRE CURSO 2019-2020

XANEIRO	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
2ª Semana: 8 ao 10			- Crema de verduras. -Spaghetti (fresco) c/ atún e tomate. - Froita.	- Brócoli ao vapor con xamón e ovo. - Peixe c/ensalada. -Froita	- Sopa. - Costela asada, criollo e patacas. - Iogur.
3ª Semana: 13 ao 17	-Brócoli ao vapor con xamón e ovo. - Fideos con polo. - Froita.	- Lentellas estofadas con verduras. - Peixe á prancha con pataca ao vapor. - Froita.	- Crema de verduras. - Albóndigas con arroz. - Froita.	- Sopa. - Lirio rebozado c/pataca. - Queixo con marmelo.	- Crema de cabaza. - Hamburguesa con queixo, tomate e leituga. - Froita.
4ª Semana: 20 ao 24	-Crema de cenoria. -Pasta fresca á boloñesa. - Froita	-Caldo de repolo ou grelos. - Peituga de polo con arroz. - Froita.	- Fabas estofadas con verduras. -Xoubiña frita c/ ensalada de leituga e tomate. - Froita	- Sopa. - Lombo de porco ao forno con verduras e pataca frita. - Iogur.	- Empanada de atún. - Anilla de potón con ensalada. - Froita.
5ª Semana: 27 ao 31	- Crema verduras - Zorza con arroz - Froita	- Potaxe de garavanzos con verduras. - Bacalao ao forno con pataca ao vapor. - Iogur	- Sopa - Hamburguesa de espinaca c/ queixo, tomate e leituga. - Froita	- Lentellas estofadas con verduras. -Merluza á prancha c/ensalada de tomate. - Froita	- Crema de cabaciño. - Polo asado c/ champiñóns e pataca frita. - Froita
FEBREIRO	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
2ª Semana: 3 ao 7	- Crema de cenoria. - Guiso de polo con pasta. - Froita.	- Fabas estofadas con verduras. - Peixe á prancha con ensalada. - Froita	- Sopa. - Tenreira guisada con verduras e patacas. - Iogur	- Brócoli ao vapor c/atún e ovo cocido - Anilla de potón con arroz. - Froita	- Caldo galego de grelos. -Raxo á prancha c/ensalada de leituga e tomate. - Froita.
3ª Semana: 10 ao 14	- Crema de verduras -Zorza de polo c/pataca -Froita	- Sopa - Milanesa de tenreira con ensalada - Iogur	- Caldo galego de repolo - Peixe con verduras -Froita	- Lentellas estofadas c/verduras - Polo ao allo con arroz. - Iogur	- Tortilla española. - Maruca á prancha c/leituga e tomate - Froita.
4ª Semana: 17 ao 21	- Crema de cabaza - Lasaña con atún e tomate. - Froita	- Potaxe de garavanzos. - Salmón á prancha con ensalada. - Froita	- Arroz 3 delicias (chícharos, gambas, ovo) - Xamón asado con verduras. - Iogur	- Lentellas estofadas c/ verduras - Xoubiñas c/patacas. - Froita	- Cocido de entroido - Filloas / orellas
5ª Semana: 24 ao 28	ENTROIDO	ENTROIDO	ENTROIDO	- Sopa - Costela asada c/criollo e ensalada - Froita	- Brócoli con xamón e ovo - Peixe á prancha c/pataca ao vapor - Froita

MARZO	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
2ª Semana: 2 ao 6	- Crema de verduras - Terneira guisada con verduras e pataca - Froita	- Caldo galego de repolo - Peixe ao forno con ensalada - Queixo con marmelo	- Ensalada mixta (atún, millo, tomate, queixo fresco, aceitunas) - Peituga de polo á prancha con pataca frita - Froita	- Brócoli con xamón e ovo - Anilla de Potón c/arroz - Froita	- Crema de cenoria - Lomo asado con champiñóns - Froita
3ª Semana: 9 ao 13	- Lentellas estofadas con verduras - Spaghetti á boloñesa - Froita	- Brócoli con xamón e ovo - Salmón con pataca ao vapor - Froita	- Crema de cabaciño - Albóndigas caseiras en salsa c/ arroz - Iogur	- Potaxe de garavanzos con verduras - Xoubiña con patacas ao vapor - Froita	- Sopa - Zorza con pataca frita - Froita
4ª Semana: 16 ao 20	- Crema de cenoria - Guiso de polo c/ verduras e fideos - Froita	- Empanada de atún - Caldeirada de peixe - Queixo con marmelo	- Arroz 3 delicias (gambas, chícharos e ovo) - Milanesa de tenreira c/ ensalada de leituga e tomate - Froita	Día de San Xosé	- Crema de verduras - Pizza de Xamón - Froita
5ª Semana: 23 ao 27	- Crema de verduras - Tenreira guisada c/pataca - Froita	- Sopa - Maruca ao forno con ensalada - Froita	- Ensalada (atún, queixo fresco, aceitunas, tomate) - Peituga de polo á prancha c/pataca frita - Iogur	- Lentellas estofadas c/verduras - Palometa c/arroz - Froita	- Brocoli ao vapor c/xamón e ovo - Lasaña de carne - Froita
ABRIL	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
6ª Semana: 30 Marzo ao 3 de Abril	- Crema de cenoria - Pasta fresca c/atún e tomate - Froita	- Ensalada mixta (millo, tomate, leituga, ovo cocido, zanahoria raiada) - Polo asado con champiñóns e cuscús - Froita	- Potaxe de garavanzos e repolo - Xoubiña c/pataca ao vapor - Froita	- Sopa - Albóndigas c/arroz - Iogur	- Cocido Galego - Froita

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

Brión, 08 de xaneiro de 2020

A comisión de comedor