

MENU COMEDOR ESCOLAR CEIP FONDO-NOIS CURSO 2011-2012

LUNS	MARTES	MERCORES	XOVES	VENRES
Lentellas ou soia	Caldo ou ensalada mixta ou ensalada de arroz	Menestra de verduras ou ensaladilla	Lasaña de carne ou de queixo e xamón	Empanada de atún /carne ou pastelón de bechamel con espinacas e gambas
Tortilla de atún ou de queixo e xamón. Ensalada	Peixe de temporada con pataca ou con arroz ou pulpo con patacas	Milanesa de polo ou filete de polo á plancha con guarnición	Peixe en salsa con patacas	Guiso de ternera ou de polo ou costela
Iogur	Froita de temporada	Napolitana ou pastelón de mazá	Froita de temporada	Queixo con marmelo
Repolo con chourizo ou xudias con xamón ou acelgas con cenoria	Pasta (á carbonara ou con chourizo ou con xamón, espagueti....)	Entremeses quentes/ovos recheos ou entremeses fríos (sard. mex. Tomate)	Garavanzos con verdura ou con carne	Sopa ou ensalada de pasta ou mixta
Lomo adobado fresco con patacas ou con puré de patacas	Atún con tomate e pataca cocida ou pescada á galega	Arroz con polo ou pastel de arroz con carne á grega	Pescada fresca ó forno ou á plancha ou rebozada, con ensalada ou pataca cocida	Lacón asado ou costela asada ou filete de ternera, con guarnición
Petit Suisse	Froita de temporada	Yogur	Froita de temporada	Froita de temporada
Menestra de verduras ou pasta con carne	Ensalada mixta ou crema de espinacas ou sopa	Lentellas ou soia	Salpicón ou puré de verduras ou sopa de peixe	Ensalada mixta ou de arroz ou caldo galego
Bacallao en salsa con arroz ou con patacas ou marmitaco	Ternera en salsa ou cordero asado, con guarnición	Tortilla de patacas ou de espinacas	Raxo ou zorza con patacas ou muslo de pavo	Peixe espada á plancha con patacas
Froita en almibar	Flan	Froita de temporada	Iogur	Froita de temporada
Puré de verduras	Brécol ou coliflor con ovo cocido	Sopa ou ensalada de pasta	Fabada con carne ou con marisco ou con verduras	Menestra de verduras ou xudias con xamón
Salmón ou rape con guarnición	Paella de peixe	Muslos de polo (ó forno ou asados ou en salsa) con guarnición	Pescada fresca con ensalada	Albóndigas ou pastel de carne ou hamburguesa con puré de pataca
Natillas	Froita de temporada	Petit Suisse	Froita de temporada	Froita de Temporada.

O menú estará orientado estacionalmente e poderá ter variacións puntuais sen que eso supoña unha merma na calidade dos pratos.