



CEIP FRANCISCO LÓPEZ ESTRADA

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<ul style="list-style-type: none"> Ensalada verde con froita e pasta Revolto de ovo con espinacas Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de acelgas e coliflor Peixe con salsa de verduras e patacas Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Potaxe de fabas con cabaza Paella de verduras Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Repolo con patacas e allada Peituga de polo salteada con verduras Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Caldo galego Peixe con verduras ao forno logur, pan e auga
<ul style="list-style-type: none"> Ensalada verde con remolacha Tortilla paisana SIN CHORIZO Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de brócoli Guiso de peixe con verduras e pasta Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Lentellas vexetais Pizza de verduras Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Nabizas ou grelos con patacas e allada Albóndegas con salsa de verduras Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Coliflor e brócoli con bechamel Peixe á prancha con arroz logur, pan e auga
<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de espinacas, queixo fresco e froita Macarróns con ovo cocido e salsa de verduras Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de verduras de tempada Peixe azul á prancha con arroz logur, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Potaxe de garavanzos con verduras Fideuá de verduras Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de cabaza Milanesa de polo ao forno con patacas Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada verde con cenoria Peixe con salsa de acelgas e pataca cocida Froita, pan e auga
<ul style="list-style-type: none"> Ensalada verde con froita Tortilla de patacas Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Espinacas con patacas e allada Tortilla de verduras ao forno Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Fabada vexetal Lasaña de verduras Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de cenoria Guiso de tenreira con verduras e arroz Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Caldo galego Peixe á prancha con leituga logur, pan e auga
<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de pasta Revolto de ovo con acelgas Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada verde con remolacha Peixe á prancha con patacas cocidas logur, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Lentellas vexetais Macarróns con pisto de verduras Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de porro Polo asado con salsa de verduras e arroz Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Coliflor e brócoli gratinado con queixo Peixe con patacas e verduras ao forno Froita, pan e auga
<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de espinacas con mazá e noces Tortilla de patacas Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Brócoli con patacas e allada Peixe azul con verduras ao forno logur, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verduras de tempada Salterado de verduras con garavanzos Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada verde con cenoria Carne ao forno con verduras e arroz Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de verduras Guiso de choupa con verduras e pataca Froita, pan e auga

1

2

3

4

5

6

XANEIRO

1 2 3 4 5 6 7
 8 9 10 11 12 13 14
 15 16 17 18 19 20 21
 22 23 24 25 26 27 28
 29 30 31 1 2 3 4

FEBREIRO

29 30 31 1 2 3 4
 5 6 7 8 9 10 11
 12 13 14 15 16 17 18
 19 20 21 22 23 24 25
 26 27 28 29 1 2 3

ENSALADA VERDE: Pode utilizar un só tipo de folia ou unha mestura de leituga, canónigos, rúcula, escarola, espinaca, lombarda ou repolo.

FROITA DE TEMPADA (como sobremesa e ensaladas): caqui, kiwi, granada, laranxa, mandarina, mazá, pera, plátano, uvas. Priorizárase o produto que esté en mellor punto de maduración.

VARIEDADE DE PEIXE: Escollerase en función a dispoñibilidade, procurando combinar o máximo posible, peixe branco e azul.

CALDO GALEGO: Escollerase en función a dispoñibilidade verza, grelo ou repolo.

Menú supervisado por nutricionistas dentro do marco de traballo da Rede Ecocomedores.