



Guía de axuda para programar os menús escolares

MES DE MAIO DE 2023 – XUNTA

		DÍA 3 Sopa de pasta Coliflor con ovo e chourizo Froita	DÍA 4 Ensalada mixta de leituga, tomate, olivas, millo e cebola Potaxe de garavanzos con verduras e carne Froita	DÍA 5 Crema de xudías e cenoria Lombo o forno con arroz branco logur
		Crema de cabaciña con picatostes+ xamón cocido+froita	Lombo a prancha con cabaciña a prancha+ lácteo	Roliños de salmón con champiñóns+ froita
DÍA 8 Sopa de estreliñas Brócoli con pataca, ovo e chourizo Froita	DÍA 9 Ensaladilla rusa Espaguetes con salsa de atún Froita	DÍA 10 Crema de cabaza e cabaciña Guiso de carne con patacas, chicharos e cenoria logur	DÍA 11 Ensalada de pastas de cores Filete de pescada a vizcaina con patacas Froita	DÍA 12 Crema de cabaciña Tortilla con champiñóns Froita
Filete de lirio empanado con pataca panadeira + froita	Xudías a galega con ovo cocido + lácteo	Verduras a prancha con filete de pescada a romana + froita	Pincho de porco e polo con ensalada + froita	Salmón a prancha con espárragos + froita
DÍA 15 Ensalada mixta (leituga, cebola, tomate, millo e cenoria) Macarróns boloñesa Froita	DÍA 16 Crema de cabaza e allo porro Filete de pescada en salsa de tomate con patacas logur	DÍA 17 DÍAS DAS LETRAS GALEGAS	DÍA 19 Crema de brócoli Canelóns con bechamel Froita	DÍA 19 Ensalada mixta (leituga, cebola, tomate, millo e olivas) Albóndegas con tomate e arroz Froita
Revolto de champiñóns e xamón + lácteo	Melón con xamón + lácteo	Peituga de polo a prancha con pataca cocida + froita	Pisto de verduras con ovo a prancha + froita	Lubina a espalda con ensalada + froita
DÍA 22 Arroz tres delicias Patacas a rioxana Froita	DÍA 23 Chicharos con xamón Macarróns con atún Froita	DÍA 24 Xudías con salsa de tomate Lombo o forno con arroz branco Froita	DÍA 25 Ensalada de pasta Lentellas con carne e verduras logur	DÍA 26 Sopa marabilla Filete de pescada en salsa verde con patacas Froita
Crema de cabaciña con queixo + froita	Milfollas de berenxena e xamón + iogur	Tortilla de cabaciña + froita	Hamburguesa de salmón con espárragos + froita	Croca a prancha con ensalada + iogur
DÍA 29 Ensalada mixta de leituga, tomate, millo, olivas, cenoria e cebola) Fabas con carne e verduras Froita	DÍA 30 Sopa de lágrimas Polo o forno con ensalada Froita	DÍA 31 Ensalada de arroz Minestra de verduras con ovo e chourizo logur		
Filete de caballa con patacas cocidas + iogur	Albóndegas de bonito con arroz branco + froita	Milfollas de berenxena, xamón e queixo + froita		