

COMEDOR ESCOLAR CEIP NICOLÁS DEL RÍO –Cedeira (A Coruña)

Menú 2021/2022

MENÚ 1	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
1º Prato	Crema de cenoria	Minestra de verduras	Sopa de fideos	Brócoli con xamón	Empanada de carne
2º Prato	Tortilla	<i>Espaguetes</i>	Peixe con patacas	Coxas de polo asado	Peixe
Gornicións	Ensalada de tomate, olivas e cebola	Salsa boloñesa caseira	Ensalada de leituga e cebola	Patacas fritas	Patacas ou ensalada
Sobremesa	Peza de froita	Lácteo	Peza de froita	Peza de froita	Lácteo
Pan e auga fresca					

MENÚ 2	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
1º Prato	Lentellas con chourizo e carne	Caldo Galego	Sopa de letras	Xudías con xamón e ovo cocido	Crema de espinacas
2º Prato	Croquetas	Fideguá	Peixe	Churrasco con criollos	Paella
Gornicións	Ensalada de tomate, olivas e cebola	Polo e cogumelos	Patacas ou ensalada	Patacas fritas	Luras, mexillóns e gambas
Sobremesa	Peza de froita	Lácteo	Peza de froita	Peza de froita	Lácteo
Pan e auga fresca					

MENÚ 3	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
1º Prato	Sopa de estrelas	Brócoli con bacon	Pizza con tomate, queixo e pavo	Ensalada mixta (leituga, tomate, millo, atún, olivas, aguacate e cebola)	Crema de porros
2º Prato	Tortilla de patacas	Albóndegas ou hamburguesa	Macarróns con atún	Guiso de carne	Peixe
Gornicións	Ensalada de tomate, olivas e cebola	Arroz ou patacas	Salsa de tomate caseira	Pataca e cenoria	Patacas ou ensalada
Sobremesa	Peza de froita	Lácteo	Peza de froita	Peza de froita	Lácteo
Pan e auga fresca					

MENÚ 4	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
1º Prato	Lentellas vexetais	Xudías con xamón e ovo cocido	Caldo galego	Sopa de fideos	Potaxe
2º Prato	Espaguetes	Filetes de polo á prancha	Peixe	Lombo de porco en salsa ou carne asada	Peixe
Gornicións	Ovos fritos e salsa de tomate caseira	Patacas fritas	Patacas ou ensalada	Arroz ou patacas	Patacas ou ensalada
Sobremesa	Peza de froita	Lácteo	Peza de froita	Peza de froita	Lácteo
Pan e auga fresca					

Observacións:

- O menú son 4 semanas rotativas, o luns 13 de setembro de 2021 comezamos co menú da semana 1
- A froita será de tempada e adaptándose á oferta do mercado. O Peixe será fresco segundo a oferta do mercado (merluza, bacallao, lirios, bonito, salmón, calamar, rape en distintas elaboracións como salsa verde, frito, ao forno, á galega.....)
- Os lácteos serán iogur, natillas, flan..... variando cada día da semana.