



MENÚ ESCOLAR DO 1 AO 22 DE DECEMBRO DO 2022

Os menús estarán suxeitos a cambios por múltiples causas

DATA	PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA
1/12/22	Empanadillas	Polo guisado con fideos	Froita tempada
2/12/22	Ensalada de tomate	Lirios rebozados con patacas cocidas	Froita de tempada
7/12/22	Xudías, ovo, chourizo e patacas cocidas		Piña en caldo de zucre
9/12/22	Croquetas	Pasta con atún e salsa de tomate	Froita de tempada
12/12/22	Friame	Lentellas con vexetais	Froita de tempada
13/12/22	Minestra de verduras	Pescada en salsa verde	Froita de tempada
14/12/22	Ensalada de leituga e tomate	Xamón asado con patacas fritidas	logur Casa Xanceda
15/12/22	Crema de cabaza	Aliñas de polo con leituga	Froita de tempada
16/12/22	Sopa	Bacallau rebozado con patacas panadeiras	Doce
19/12/22	Caldo	Arroz da avoa	Froita de tempada
20/12/22	Mexillóns ao vapor	Fabada	Froita de tempada
21/12/22	Ensalada mixta (tomate, cebola, leituga, queixo, cenoria, olivas)	Churrasco con patacas fritidas	Turrón de chocolate
22/12/22	Pizza	Tallaríns con atún e salsa de tomate	Batido de chocolate

Mide as túas porcións e crea un prato saudable!



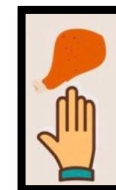
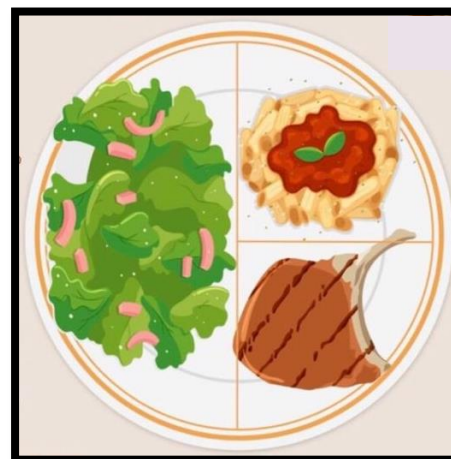
Toma auga natural
ou unha infusión de
froita



Cereais como arroz ou pasta:
un puñado



Froitas: un puñado



Proteína: a palma da
túa man



Aceites e graxas:
un polgar



Verduras: dúas mans abertas e
xuntas