

# C.E.I.P. PLURILINGÜE O RUXIDOIRO

## MAIO 2023

### LUNS 1

### MARTES 2

### MÉRCORES 3

### XOVES 4

### VENRES 5

SALPICÓN (salmón, mexilóns e patacas)

PISTO DE VERDURAS

SOPA XULIANA CON FIDEOS

TORTILLA DE ESPINACAS E CHAMPIÑÓNS

PESCADA AO FORNO

ENSALADA DE GARAVANZOS CON SARDIÑAS E ARROZ

IOGUR NATURAL

FROITA

FROITA

Para a cea aconsellámoste

FILETE DE TENREIRA  
FROITA

LOMBO ADOUBADO  
LÁCTEO

PEIXE DO DÍA  
LÁCTEO

### LUNS 8

### MARTES 9

### MÉRCORES 10

### XOVES 11

### VENRES 12

BRÓCOLI AO ALLO

ENSALADA DE PASTA DE COLORES

OVOS RECHEOS BONITO ENSALADA

CREMA FRÍA DE PORROS E PATACAS

ENSALADA RUSA

TENREIRA ASADA

PESCADA Á ROMANA

ENSALADA DE FABAS CON TOMATE E QUEIXO FRESCO

COELLO ASADO

SALMÓN (á prancha)

ARROZ CON VERDURAS

ENSALADA (remolacha, millo, cenoria e cebola)

TALLARÍNS AO ALLO

LEITUGA E TOMATE

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR NATURAL

FROITA

Para a cea aconsellámoste

RAPANTE FRITO  
LÁCTEO

XUDÍAS CON XAMÓN  
LÁCTEO

COSTELETA  
LÁCTEO

PESCADA AO FORNO  
FROITA

PEIXE DO PAVO  
LÁCTEO

### LUNS 15

### MARTES 16

### MÉRCORES 17

### XOVES 18

### VENRES 19

ENSALADA DE TOMATE E MEXILÓNS

CREMA DE VERDURAS

XUDÍAS VERDES CON SALSA DE TOMATE

EMPANADILLAS DE PAVO AO FORNO CON ENSALADA (leituga, maza e pasas)

FIDEUÁ DE POLO CON VERDURAS

BACALLAU AO FORNO

PALOMETA

OVOS ESCALFADOS

ARROZ, CHÍCHAROS E CENORIAS

PATACAS AO FORNO E ENSALADA (leituga, tomate, cebola)

ARROZ CON CHÍCHAROS E SALSA DE TOMATE

FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

Para a cea aconsellámoste

RAPANTE Á PRANCHA  
LÁCTEO

PAVO Á PRANCHA  
LÁCTEO

COSTELETA  
LÁCTEO

PEIXE AO FORNO  
LÁCTEO

### LUNS 22

### MARTES 23

### MÉRCORES 24

### XOVES 25

### VENRES 26

(tomate, aceite de oliva, pan e xamón) SALMOREJO

ENSALADA DE REMOLACHA, MILLO, CENORIA E CEBOLA

MINISTRA DE VERDURAS

CREMA DE CHÍCHAROS CON PICATOSTES

TOSTA DE ESCALIBADA

TORTILLA PAISANA

ESPAGUETIS CON TACOS DE TENREIRA E VERDURAS

ARROZ CON LURAS

ENSALADA DE POLO, LEITUGA, REMOLACHA, MAZÁ E NOCES

SALMÓN (á prancha)

ENSALADA (tomate, leituga e cebola)

PATACAS COCIDAS

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR NATURAL

FROITA

Para a cea aconsellámoste

FILETE DE LOMBO  
LÁCTEO

PEIXE DO DÍA  
LÁCTEO

PAVO Á PRANCHA  
LÁCTEO

MACARRÓNS CON ATÚN  
FROITA

ENSALADA DE ARROZ  
LÁCTEO

### LUNS 29

### MARTES 30

### MÉRCORES 31

### XOVES

### VENRES

PURÉ DE CABAZA E CABACIÑA

SALPICÓN (salmón, mexilóns e patacas)

ENSALADA (tomate, leituga, cebola, queixo fresco e olivas)

LASAÑA DE CARNE Á BOLOÑESA

TORTILLA DE ESPINACAS E CHAMPIÑÓNS

POLO AO FORNO

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

IOGUR NATURAL

FROITA

Para a cea aconsellámoste

SANDWICH COMPLETO  
LÁCTEO

FILETE DE TENREIRA  
FROITA

LURAS Á PRANCHA  
LÁCTEO