

C.E.I.P. PLURILINGÜE O RUXIDOIRO

FEBREIRO 2023

LUNS

MARTES

MÉRCORES 1

XOVES 2

VENRES 3

CREMA DE VERDURAS (cabaciña e cabaza)

SOPA DE PEIXE E ESTRELIÑAS

CHÍCHAROS CON XAMÓN

FILETE DE PESCADA Á ROMANA

OVOS CON PISTO DE VERDURAS E PATACAS

CANELÓNS DE ATÚN E VERDURAS

CON PATACA COCIDA E ENSALADA DE TOMATE

FROITA

IOGUR NATURAL

FROITA

Para a cea aconsellámoste

POLO AO FORNO
LÁCTEO

PESCADA
FROITA

PEITUGA DE PAVO
LÁCTEO

LUNS 6

MARTES 7

MÉRCORES 8

XOVES 9

VENRES 10

LENTELLAS CON VERDURAS E ARROZ

ESPINACAS CON BECHAMEL AO GRATÉN

BRÓCOLI CON PATACAS E ALLADA

XUDÍAS VERDES CON XAMÓN

MINISTRA DE VERDURAS CON OVO COCIDO

TORTILLA PAISANA

GUISO DE LURAS

POLO ASADO

BACALLAU GUISADO

ARROZ CON TENREIRA E VERDURAS

ENSALADA (leituga, tomate e cebola)

CON ARROZ

PURÉ DE PATACA E ENSALADA (leituga, cenoria e millo)

CON PATACAS E CHÍCHAROS

FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

Para a cea aconsellámoste

PESCADA AO VAPOR
LÁCTEO

FILETE DE TENREIRA
LÁCTEO

REVOLTO DE ESPINACAS
LÁCTEO

COSTELETA CON ENSALADA
LÁCTEO

LURAS Á PRANCHA
LÁCTEO

LUNS 13

MARTES 14

MÉRCORES 15

XOVES 16

VENRES 17

ESPAGUETES CON SALSA DE TOMATE

BRÓCOLI CON PATACAS E ALLADA

POTAXE DE GARAVANZOS, VERDURAS E PASTA

CREMA DE CENORIA

SOPA DE FIDEOS

PAVO AO FORNO

SALMÓN AO FORNO

TORTILLA CON GAMBAS E CHAMPIÑÓNS

PEIXE AZUL

COCIDO (polo, carne, chourizo, pataca, verdura e garavanzos)

ENSALADA (leituga, mazá e millo)

ARROZ E VERDURAS

ENSALADA (tomate, cebola e olivas)

ESPAGUETES AO ALLO

FROITA

FROITA

IOGUR NATURAL

FROITA

IOGUR NATURAL

Para a cea aconsellámoste

PESCADA COCIDA
LÁCTEO

SANDWICH COMPLETO
LÁCTEO

PEITUGA DE POLO Á PRANCHA
FROITA

POLO Á PRANCHA
LÁCTEO

ENSALADA CON ATÚN
FROITA

LUNS 20

MARTES 21

MÉRCORES 22

XOVES 23

VENRES 24

CREMA DE VERDURAS

COLIFLOR CON ALLADA

MILANESA DE POLO

PESCADA EN SALSA VERDE

ENSALADA (pataca, pemento, remolacha e tomate)

CON PATACAS COCIDAS

FROITA

FROITA

Para a cea aconsellámoste

RAPANTE Á PRANCHA
LÁCTEO

PEITUGA DE PAVO
LÁCTEO

LUNS 27

MARTES 28

MÉRCORES

XOVES

VENRES

CHÍCHAROS CON XAMÓN

TOSTA DE SARDIÑAS CON TOMATE NATURAL

CANELÓNS DE ATÚN E VERDURAS

GRELOS CON OVO COCIDO, PATACAS E CHOURIZO

FROITA

FROITA

Para a cea aconsellámoste

PEITUGA DE PAVO
LÁCTEO

MACARRÓNS BOLOÑESA
LÁCTEO