

C.E.I.P. PLURILINGÜE O RUXIDOIRO

XUÑO 2023 MÉRCORES

LUNS

MARTES

XOVES 1

VENRES 2

PISTO DE VERDURAS

PESCADA AO FORNO

PATACAS E TOMATE

FROITA

SOPA XULIANA CON FIDEOS
ENSALADA DE GARAVANZOS CON
SARDIÑAS E ARROZ

FROITA

Para a cea aconsellámoste

LOMBO ADOUBADO
LÁCTEO

PEIXE DO DÍA
LÁCTEO

LUNS 5

CREMA FRÍA DE PORROS E
PATACAS

COELLO ASADO

TALLARÍNS AO ALLO

IOGUR NATURAL

MARTES 6

ENSALADA DE PASTA DE
COLORES

PESCADA Á ROMANA

ENSALADA (remolacha, millo,
cenoria e cebola)

FROITA

MÉRCORES 7

OVOS RECHEOS BONITO
ENSALADA

ENSALADA DE FABAS CON
TOMATE E QUEIXO FRESCO

FROITA

XOVES 8

BRÓCOLI AO ALLO

TENREIRA ASADA

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

VENRES 9

ENSALADA RUSA

SALMÓN (á prancha)

LEITUGA E TOMATE

FROITA

Para a cea aconsellámoste

RAPANTE FRITO
FROITA

XUDIÁS CON XAMÓN
LÁCTEO

COSTELETA
LÁCTEO

PESCADA AO FORNO
LÁCTEO

PEITUGA DE PAVO
LÁCTEO

LUNS 12

ENSALADA DE REMOLACHA,
MILLO, CENORIA E CEBOLA

ESPAGUETIS CON TACOS DE
TENREIRA E VERDURAS

FROITA

MARTES 13

XUDIÁS VERDES CON SALSA DE
TOMATE

PALOMETA

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

FROITA

MÉRCORES 14

MELÓN CON XAMÓN

LENTELLAS ESTUFADAS CON
PATACA E VERDURA

IOGUR NATURAL

XOVES 15

CREMA DE VERDURAS

BACALLAU AO FORNO

ARROZ, CHÍCHAROS E CENORIAS

FROITA

VENRES 16

ENSALADA DE TOMATE E
MEXILÓN

FIDEUÁ DE POLO CON VERDURAS

FROITA

Para a cea aconsellámoste

RAPANTE Á PRANCHA
LÁCTEO

PAVO Á PRANCHA
LÁCTEO

MACARRÓNS BOLOÑESA
FROITA

COSTELETA
LÁCTEO

PEIXE AO FORNO
LÁCTEO

LUNS 19

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

OVOS ESCALFADOS

ARROZ CON CHÍCHAROS E SALSA
DE TOMATE

FROITA

MARTES 20

CREMA DE CHÍCHAROS CON
PICATOSTES

ENSALADA DE POLO, LEITUGA,
REMOLAC., MAZÁ E NOCES

IOGUR NATURAL

MÉRCORES 21

MINESTRA DE VERDURAS

ARROZ CON LURAS

FROITA

XOVES

VENRES

Para a cea aconsellámoste

PEIXE DO DÍA
LÁCTEO

FILETE DE LOMBO
LÁCTEO

PAVO Á PRANCHA
LÁCTEO

Alimentación Saludable Gallega garante que estes menús foron planificados segundo as indicacións da Xunta de Galicia e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade