

CEIP OUTES

COMIDAS XUÑO 2024

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
3	4	5	6	7
Lentellas con verduras Paella con verduras logur (7), pan (2) e auga	Ensalada de leituga, tomate, cenoria e cebola (5) Raxo de porco con arroz e salsa de tomate Froita, pan (2) e auga	Crema de cabaciña Caldeira de peixe con pataca e verduras (9) Froita, pan (2) e auga	Ensalada Cuartoutes (5,8) Tortilla de pataca (8) Froita, pan (2) e auga	Brócoli con allada Peixe azul ao forno con pasta e salsa de verduras (2,9) Froita, pan (2) e auga
10	11	12	13	14
Ensalada de arroz (5,9) Acelgas con allada e ovo cocido (8) Froita, pan (2) e auga	Fabas estufadas con verduras Xudías con allada Froita, pan (2) e auga	Crema de porro Pasta con gambas e cogomelos (2,3) Froita, pan (2) e auga	Ensalada verde con cenoria e remolacha (5) Pavo con arroz e champiñóns logur (7), pan (2) e auga	Minestra de verduras Peixe con salsa de verduras e pataca (9) Froita, pan (2) e auga
17	18	19	20	21
Ensaladilla (5,8,9) Brócoli con ovo e bechamel gratinado (8) Froita, pan (2) e auga	Sopa de fideos (2) Guiso de tenreira con verduras e leituga Froita, pan (2) e auga	Repolo con pataca e allada Pescada a romana (2,9) logur (7), pan (2) e auga	Ensalada arco da bella Nutricos (5) Empanada de bonito (2,9) Froita, pan (2) e auga	Ensalada de garavanzos (5) Espaguetis con boloñesa Nutricos (2) Froita, pan (2) e auga
24	25	26	27	28

Natalia Hospido Dietista Nutricionista, Nº Col GA00110



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
3	4	5	6	7
<u>Ensaladilla</u>	Pescada con verduras en papillote	<u>Guiso express de fabas</u>	Nuggets caseiros de polo con ensalada básica con froita de tempada	Arroz integral con verduras e chícharos
10	11	12	13	14
Garavanzos salteados con verduriñas	<u>Macarróns con brócoli</u> e raxo de polo	<u>Quinoa con verduras e ovo</u>	Verduras salteadas con rapante á prancha	Hélices de lentellas vermellas con pisto de verduras
17	18	19	20	21
Hummus de garavanzos con crudités e paliños de pan integral	<u>Espaguetis de calabaciña salteados con cogumelos e langostinos</u>	<u>Tortilla de espinacas con ensalada</u>	Ensalada de tempada con hamburguesa caseira de pavo	Crema de chícharos Mini pizzas de cabaciña con tomate e queixo
24	25	26	27	28

Natalia Hospido Dietista Nutricionista, N° Col GA00110

