

## **MENÚ ESCOLAR DO CEIP DE RIORTORTO** (SETEMBRO)

		<b>1º PRATO</b>	<b>2º PRATO</b>	<b>SOBREMESA</b>
<b>PRIMEIRA SEMANA</b>	<b>XOVES, 9</b>	SOPA DE FIDEOS	EMPANADA DE POLO	LÁCTEO
	<b>VENRES, 10</b>	ENSALADA DE TOMATE, OLIVAS, ATÚN, MILLO E CENORIA	LOMBO ADOBADO NATURAL CON PATACAS FRITAS	FROITA DO TEMPO
<b>SEGUNDA SEMANA</b>		<b>1º PRATO</b>	<b>2º PRATO</b>	<b>SOBREMESA</b>
	<b>LUNS,13</b>	COLIFLOR CON CHOURIZO E PATACAS COCIDAS	PIZZA DE SALCHICHAS E BEICON	FROITA DO TEMPO
	<b>MARTES,14</b>	CALDO DE GRELOS	PAELLA DE POLO	LÁCTEO
	<b>MÉRCORES,15</b>	LENTELLAS ESTUFADAS	ZORZA CON CACHELOS	FROITA DO TEMPO
	<b>XOVES, 16</b>	FRIAMES	PESCADA EMPANADA CON PATACAS FRITAS	GALLETAS
	<b>VENRES, 17</b>	MELÓN CON XAMÓN	HAMBURGUESA NATURAL CON ENSALADA DE TOMATE	LÁCTEO
<b>TERCEIRA SEMANA</b>		<b>1º PRATO</b>	<b>2º PRATO</b>	<b>SOBREMESA</b>
	<b>LUNS, 20</b>	EMPANADA DE SARDIÑAS	SAN XACOBOS CON PATACAS FRITAS	FROITA DO TEMPO
	<b>MARTES, 21</b>	BRÉCOLI CON PATACAS E OVO COCIDO	PASTA BOLOÑESA	LÁCTEO
	<b>MÉRCORES,22</b>	FABADA	PEITUGA DE POLO CON ENSALADA DE TOMATE	FROITA DO TEMPO
	<b>XOVES, 23</b>	ENSALADA MIXTA (leituga, tomate, atún, cenoria, espárragos, olivas e millo)	TORTILLA ESPAÑOLA CON XAMÓN	LÁCTEO
	<b>VENRES, 24</b>	SOPA DE ESTRELIÑAS	PESCADA Á ROMANA CON PATACAS	FROITA DO TEMPO
<b>CUARTA SEMANA</b>		<b>1º PRATO</b>	<b>2º PRATO</b>	<b>SOBREMESA</b>
	<b>LUNS, 27</b>	CREMA DE VERDURAS	LURAS CON TOMATE EN VINAGRETA	FROITA DO TEMPO
	<b>MARTES, 28</b>	POTAXE DE GARVANZOS	PESCADA EN SALSA CON CACHELOS	LÁCTEO
	<b>MÉRCORES,29</b>	CROQUETAS DE POLO CON LEITUGA	FIDEUÁ CON COSTELA	FROITA DO TEMPO
	<b>XOVES, 30</b>	ENSALADA DE SARDIÑAS, TOMATE E OLIVAS	TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ	CHOCOLATE

Comunicámoslles os menús correspondentes a este mes, lembrándolles que están supeditados a posibles cambios puntuais ou imprevistos que poidan acontecer.

A COLUMNA SOBREMESA É A TÍTULO ORIENTATIVO, DEPENDE DA DISPOÑIBILIDADE DAS FROITAS.

PROCURARASE QUE COMO MÍNIMO TRES DÍAS Á SEMANA SE DISPOÑA DE FROITA DO TEMPO E UN OU DOUS LÁCTEOS

\*LÁCTEOS: IOGURES NATURALS E DE SABORES, NATILLAS, FLAN...

\*FROITAS DE TEMPADA: AMORODOS, MELÓN, PIÑA, PLÁTANO, NECTARINA...

Esperando que dita información sexa de axuda para vostedes, reciban un saúdo do persoal de cociña.

