



CPI Plurilingüe de Castroverde

## MES 1

### SEMANA 1

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Ensalada mariñeira ( leituga, paliños de cangrexo, mexillóns) /Sopa de fideos	Ensalada de pasta	Crema de verduras (cabaza, cabaciña, allo porro, cenoria)	Lentellas vexetais (Cenoria, allo porro, pementos, cebola...)	Ensalada de leituga e atún
Tenreira ó forno con verduras ( cebola, tomate, pemento vermello e cenoria) e pataca cocida	Filete de merluza á romana con pataca cociada e ensalada de tomate e olivas	Milanesa de polo con patacas fritidas	Luras á romana con ensalada de tomate	Ovos fritidos Arroz branco e salsa de tomate
Lácteo	Froita	Froita	Froita	Froita

### SEMANA 2

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Crema de verduras	Ovos cocidos	Potaxe de garavanzos con espinacas e bacallau	Sopa de fideos /Caldo galego	Ensalada mariñeira e legumes ( paliños de cangrexo, atún, pataca, ervellos e olivas)
Raxo con arroz branco	Coliflor con pataca cocida e lombo á prancha	Salmón ó forno con ensalada de tomate e olivas	Zancos de polo ó forno con patacas fritidas	Macarróns á boloñesa
Froita	Iogur (griego)	Froita	Froita	Froita



CPI Plurilingüe de Castroverde

## MES 1

### SEMANA 3

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Paella de peixe con verduras	Guiso de costela con verduras ( pataca, tomate natural, cebola, ervellos)	Sopa de fideos con verduras	Lentellas vexetais	Entremeses variados
Croquetas de xamón	Filete de merluza ó limón con champiñóns.	Lacón asado con patacas fritidas	Tortilla española e sardiñas enlatadas	Tallaríns con carne e verduras
Froita ou xeado	Froita de tempada	Froita	Froita	Lácteo

### SEMANA 4

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Ensalada mixta (leituga, amorodos ou piña natural e noces)	Menestra de verduras	Lentellas vexetais(Cenoria, allo porro, pementos, cebola...)	Sopa de fideos con verduras	Caldo galego ( pataca, fabas e repolo) / Ensalada de pasta
Arroz branco con ovo frito e salsa de tomate	Macarróns á boloñesa	Filetes de pescada ou bertorella á romana con pataca cocida e ensalada de tomate	Hamburguesa caseira con ensalada de leituga	Calamares fritos con ensalada de tomate
Froita	Froita	Froita	Froita	Lácteo



CPI Plurilingüe de Castroverde

## MES 2

### SEMANA 1

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Melón con xamón/ Lentellas vexetais	Ensalada de leituga con atún ou crema de cabaza	Ovos cocidos	Garavanzos con luras ( garavanzos, allo, cenoria, cebola, pemento vermello) ou sopa de verduras	Ensalada de leituga con piña natural, queixo, noces....
Pasta con verduras e peixe	Coello ó forno con verduras ( allo, cenoria, cebola, tomate natural e pemento vermello) E arroz branco	Xudias verdes con pataca e filete de lombo de merluza ó vapor	Milanesa de polo e patacas fritidas	Zorza con pataca cocida
Lácteo	Froita	Froita	Froita	Froita /xeados

### SEMANA 2

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Lentellas vexetais (cebola, allo porro, cenoria, e pementos)	Ervellos con xamón	Empanada galega	Ensalada mixta ( leituga, piña natural ou amorodos, noces e queixo brandos)	Sopa de verduras con estreliñas
Macarróns con atún	Albóndegas de tenreira caseiras con arroz branco	Lombos de pescada en salsa con gambas e cogomelos e pataca cocida	Filete de porco con Patacas fritidas	Tortilla española e sardiñas enlatadas
Froita	Froita	Lácteo	Froita	Froita



CPI Plurilingüe de Castroverde

## MES 2 SEMANA 3

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Crema de verduras ou ensalada mixta	Sopa de cocido	Caldo galego	Ensalada de pasta: pasta vexetal, atún, olivas, pauños de caranguexo, tacos de peituga de pavo)	Melón con xamón
Espaguetis con boloñesa	Repolo, patacas, garavanzos e chourizo.	Tenreira ó forno con verduras e pataca cocida	Calamares fritos	Paella de peixe: pota, gambas, rape con verduras
Froita	Froita	Froita	Froita	Lácteo ou xeadado

## SEMANA 4

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Atún con tomate e olivas	Empanada galega	Lentella vexetais	Sopa de verduras	Ervellos con xamón
Agulla de porco guisada con pataca e verduras	Lombos de pescada en salsa con gambas e cogomelos	Zancos de polo ó forno, ensalada de leituga	Salmón ó forno con pataca cocida e ensalada de tomate	Macarróns con carne
Froita	Lácteo	Froita	Froita	Froita