




ASUETO
Alimentación de calidad
para comedores escolares



Abril 2024

Plan de Menús IES Miraflores de Oleiros

Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
 1	2 1.- Empanada de atún 2.- Lentellas S.- Mazá	3 1.- Sopa de verduras con fideos 2.- Lasaña de polo con verduras S.- Plátano	4 1.- Xudías verdes con patacas en salsa tomate 2.- Pescada en salsa de tomate con pataca cocida S.- Mandarina	5 1.- Fabas con verduras 2.- Croquetas de carne con ensalada de leituga, cenoria, pemento piquillo e noces S.- Sobremesas variadas
8 1.- Ensalada de leituga con tomate, aceitunas, cenoria e ovo 2.- Polo con macarróns e verduras S.- logur	9 1.- Grelas con patacas á galega 2.- Filete de pescada con espaguetis e salsa de tomate S.- Mandarina	10 1.- Crema de verduras 2.- Tenreira guisada e arroz S.- Maza	11 1.- Potaxe de garavanzos con cabaza 2.- Boliñas de bacalao con ensalada de leituga e tomate S.- Plátano	12 1.- Coliflor con allada 2.- Arroz con polvo e luras S.- Sobremesas variadas
15 1.- Paella de verduras 2.- Filetes de pescada ao forno con salsa de tomate S.- Mandarina	16 1.- Ensalada de leituga, tomate, cebola, pemento piquillo e aceitunas 2.- Polo guisado con pasta e champiñóns S.- Plátano	17 1.- Menestra con xamón 2.- Tortilla de patacas con ensalada S.- Mazá	18 1.- Brócoli en salsa con xamón 2.- Carne estufada con patacas guisadas S.- Pera	19 1.- Potaxe de garavanzos e chourizo 2.- San mariños con arroz en branco S.- Sobremesas variadas
22 1.- Empanada de polo 2.- Potaxe con xudías verdes, garavanzos e chourizo S.- logur natural	23 1.- Caldo de grelos con patacas 2.- Fideuá de luras, marisco e peixe. S.- Mazá	24 1.- Sopa de peixe e arroz 2.- Macarróns á boloñesa S.- Pera	25 1.- Croquetas de bacalao e ensalada de leituga e tomate 2.- Lentellas guisadas con arroz e verduras S.- Mandarina	26 1.- Sopa de verduras con fideos 2.- Pescada rebozada con pataca cocida S.- Sobremesas variadas
29 1.- Crema de calabacín e patacas 2.- Milanesa de porco con arroz branco S.- Mazá	30 1.- Menestra de verduras 2.- Guiso de polbo e patacas S.- Plátano	1 2 3 DÍA DO TRABALLADOR NON LECTIVO	1 2 3 1.- Ensalada de mexillóns, tomate e aceitunas 2.- Macarróns con atún e salsa de tomate S.- Mandarina	2 3 4 1.- Fabas guisadas con arroz 2.- Revolto de espinacas S.- Sobremesas variadas

Pregamos que se precisan unha dieta especial (astrinxente, branda, etc.) nolo comuniquen por whatsapp (por escrito, no audios) no tlf de cociña 672 86 44 01

Para a elaboración deste plan mensual de menús seguíronse as pautas nutricionais do plan Xermola da Xunta de Galicia e da Consellería de Sanidade