

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
3	4	5	6	7
1º Grellos á galega	Sopa de cocido con tropezóns	Ensalada de verduras	Crema cenoria, porro e pataca	Fabas con arroz
2º Bacallao ó forno con arroz branco	Cocido	Filete de pescada á mariñeira	Polo con gornición	Boliñas de pataca e salmón
P. Froita	Froita	Froita	Froita	Lácteo
Proposta de cea				
Macarróns con carne	Polo con ensalada	Tortilla de patacas	Variñas de peixe con ensalada	Tenreira con pataca cocida
10	11	12	13	14
1º Lentellas guisadas	Arroz con espinacas e bechamel	Tortilla de pataca	Empanada galega de bonito	Ensalada mixta
2º Croquetas	Pescada con pataca e ensalada	Espaguetes boloñesa	Pescada, patacas e ensalada	Tenreira con tallaríns e tomate
P. Froita	Froita	Froita	Froita	Lácteo
Proposta de cea				
Sandiñas con tomate	Pizza	Filete de pavo	Croquetas con ensalada	Caracolas con atun e tomate
17	18	19	20	21
1º Chícharos, patacas e xamón	Crema de verduras	Minestra de verduras	Acelgas con allada	Crema de verduras
2º Arroz con polo e luras	Peituga de pavo con champiñóns	Atún con arroz branco	Polo con patacas	Fideos con sepia
P. Froita	Froita	Froita	Froita	Lácteo
Proposta de cea				
Sanxacobes con ensalada	Rapante con patacas cocidas	Tortilla con ensalada	Sardiñas con tomate	Peituga á prancha
24	25	26	27	28
1º Sopa xuliana	Macarróns con tomate	Coliflor con allada	Sopa xuliana con pasta	Crema de cenoria
2º Albóndegas con arroz branco	Luras á romana con ensalada	Lombo de porco con patacas	Abadexo con champiñóns	Polo con salsa e patacas
P. Froita	Froita	Froita	Lácteo	Froita
Proposta de cea				
Rapante frito	Sandwich vexetal	Ovos fritos con patacas	Figado á prancha con ensalada	Filete de merluza con ensalada



A dietista

Cumprindo o R.D. 1420/2006, a empresa somete a conxelación o peixe que se consume cru ou pouco feito.

Os menús forman parte da guía de "menús saudables no comedor escolar" da Xunta de Galicia empregándose para a súa elaboración materias primas de primeira calidade.

Inclúese a comida dos días festivos e non lectivos como proposta para realizar ese día en casa