



MENÚ SETEMBRO (2017-2018)

	PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA	
SEMANA 11-15	LUNS	TOSTA CON TOMATE	TENREIRA ASADA CON PATACAS	FROITA
	MARTES	ENSALADA RUSA	PESCADA FRITIDA CON PEMENTOS	XEADO
	MÉRCORES	CREMA DE CABACIÑA E CABAZA	LASAÑA DE CARNE	FROITA
	XOVES	ENSALADA DE PASTA (PASTA DE CORES, MAZÁ, CEBOLA, CENORIA, AGUACATE, OUREGO)	DELICIAS DE POLO CON TOMATE	FROITA
	VENRES	LENTELLAS	PAELLA DE PEIXE	IOGUR NATURAL

	PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA	
SEMANA 18-22	LUNS	ENSALADA ANDAINA (LEITUGA, TOMATE, OVO, MILLO, CENORIA, OLIVAS)	TORTILLA DE PATACA E PEMENTOS	FROITA
	MARTES	CROQUETAS	PEIXE Á GALEGA	XEADO
	MÉRCORES	CREMA DE VERDURAS	HAMBURGUESA CON PATACAS FRITIDAS	FROITA
	XOVES	ENSALADA DE GARAVANZOS (GARAVANZOS, XUDÍAS, CEBOLA, CENORIA, TOMATE, REMOLACHA)	PALOMETA CON ARROZ BRANCO E SALSA DE TOMATE	IOGUR NATURAL
	VENRES	VERDURA CON ALLADA	FIDEUÁ DE POLO CON COGOMELOS	FROITA

	PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA	
SEMANA 25-29	LUNS	CREMA DE VERDURAS	PIZZA	IOGUR NATURAL
	MARTES	SOPA DE FIDEOS	PEIXE CON PATACAS E PEMENTOS	FROITA
	MÉRCORES	ENSALADA MIXTA (LEITUGA, TOMATE, ATÚN, CEBOLA)	PASTA BOLOÑESA	FROITA
	XOVES	FEIXÓNS BRANCOS FRESCOS	PAVO Á PRANCHA CON COGOMELOS	FROITA
	VENRES	ENSALADA DE ARROZ (ARROZ, GAMBAS, OLIVAS, TOMATE, CEBOLA, CENORIA, LEITUGA)	PEIXE CON BRÓCOLI AO FORNO	XEADO

	PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA	
MENÚ ADSTRINXENTE	ADAPTADO SOBRE O MENÚ DIARIO	SOPA/CREMA DE VERDURA SEN PEL/ VERDURA COCIDA (CENORIA...)	PATACAS/ ARROZ/ PEIXE COCIDO/POLO COCIDO/ PAVO	MAZÁ SEN PEL OU COMPOTA DE MAZÁ
MENÚ ALMORZOS	LEITE, GALLETAS, PAN CON MANTEIGA E MARMELADAS, ZUMES NATURALS, FROITA, IOGURES, BATIDOS NATURALS			
MENÚ MERENDAS	ALTERNANDO: BOCADILLO DE XAMÓN COCIDO, PAVO, CHOURIZO, CHOCOLATE/CREMA DE CACAO, FROITA FRESCA, IOGUR, FROITOS SECOS			

NO COMEDOR O PAN QUE SE SERVE É PAN DE PESO DE FERMENTACIÓN LENTA EN TODAS AS ETAPAS EDUCATIVAS.