

MENU ESCOLA INFANTIL OUTUBRO 2.020

LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VENRES			
1ª Semana											
	01-oct		Suxerencias de Cea		02-oct		Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea		
	SOPA XULIANA		ARROZ CON CHAMPIÑÓNS		ENSALADA MARIÑEIRA (CON PEIXE)		FERVIDO DE VERDURAS				
PESCADA Ó FORNO PATACA COCIDA E CHICHAROS		TORTILLA DE CABACÍN		GOULASH DE TENREIRA CON PASTA		PATACAS RECHEAS DE XARDA					
FROITA		FROITA		FROITA		FROITA					
05-oct		Suxerencias de Cea		06-oct		Suxerencias de Cea		07-oct		Suxerencias de Cea	
SOPA DE VERDURAS CON PASTA		PIPIPARRA (TOMATE, PEMENTO E COGOMBRO)		ENSALADA CON QUEIXO E XOUBAS		BRÓCOLI		GARAVANZOS CON ESPINACAS		ENSALADA CON OLIVAS	
PEIXE Ó FORNO CON PATACA		PEITUGA DE PAVO CON QUINOA		NUGGETS DE POLO CON PASTA E VERDURA		TORTILLA DE PATACA		PESCADA Á ROMANA OU AO VAPOR CON CHICHAROS		WRAPS DE VERDURAS E HUMUS	
IOGUR		FROITA		FROITA		FROITA		FROITA		FROITA	
12-oct		Suxerencias de Cea		13-oct		Suxerencias de Cea		14-oct		Suxerencias de Cea	
FESTIVO		FABADA VEXETAL		ENSALADA VARIADA CON MAZA		ENSALADA MEDITERRÁNEA (CON XARDA)		GRELLADA DE VERDURAS		CREMA DE CENORIA	
		PALOMETA CON PATACA E BRÉCOL		POLO ASADO CON ARROZ		POLO EN SALSA DE CHAMPIÑONS CON ARROZ		XOUBAS FRITAS CON PATACA COCIDA		CARNE DE PORCO CON ENSALADA	
		IOGUR		FROITA		FROITA		FROITA		FROITA	
19-oct		Suxerencias de Cea		20-oct		Suxerencias de Cea		21-oct		Suxerencias de Cea	
ENSALADA ARELAS (CON OVO)		QUINOA CON PIÑA E AGUACATE		XUDIÁS VERDES CON TOMATE E XAMÓN		ENSALADA DE RÚCULA		SOPA DE VERDURAS		COGUMELOS CON XAMÓN	
PEIXE Ó FORNO CON PATACA ASADA		TORTILLA DE QUEIXO		Lombo á prancha con pasta		BONITO EN ROLIÑOS		POLO CON ENSALADA		OVOS RECHEOS DE SALMÓN CON PURÉ DE PATACA	
FROITA		FROITA		FROITA		FROITA		FROITA		FROITA	
26-oct		Suxerencias de Cea		27-oct		Suxerencias de Cea		28-oct		Suxerencias de Cea	
CREMA DE COLIFLOR		ENSALADA DE TOMATE E AGUACATE		ARROZ TRES DELICIAS (XUDIÁS VERDES, CHICHAROS, TORTILLA FRANCESA, XAMÓN COCIDO, CENORIA)		GRELLADA DE VERDURAS		CALDO GALEGO		ENSALADA CON AGUACATE	
REVOLTO DE PASTA CON CHOURIZO E OVO		PEIXE CON ARROZ		PEITUGA Á PRANCHA CON ENSALADA		PEIXE CON PATACA COCIDA		MACARRÓNS CON XARDA		REVOLTO DE PATACAS	
IOGUR		FROITA		FROITA		FROITA		FROITA		IOGUR	
29-oct		Suxerencias de Cea		30-oct		Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea	
ENSALADA TROPICAL OU DE TOMATE CON QUEIXO		CHAMPIÑÓNS CON XAMÓN		LENTELLAS ESTUFADAS		ENSALADA DE TOMATE CON AGUACATE		TENREIRA ASADA CON ARROZ		PEIXE CON PATACA	
PESCADA Á GALEGA CON PATACA		PAVO CON QUINOA		FROITA		FROITA		FROITA		FROITA	