

MENU NORMOCALORICO XANEIRO 2.021- ESCOLA INFANTIL

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES					
1ª Semana	 				01-ene	Suxerencia de cea				
					FESTIVO					
					FROITA					
2ª Semana	04-ene	Suxerencias de Cea	05-ene	Suxerencia de cea	06-ene	Suxerencias de Cea	07-ene	Suxerencias de Cea	08-ene	Suxerencias de Cea
	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA DE BROTES VERDES	SOPA DE VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, PEMENTO E MANGO	FESTIVO	ENSALADA CAMPERA CON PATACA	CREMA DE CABACÍN	ARROZ CON VERDURAS	ENSALADA CAPRESSE ( TOMATE CON QUEIXO E OUREGO)	CREMA DE VERDURAS CON PATACA
	PESCADA CON PATACA AO VAPOR	REVOLTO DE OVO, PATACA E PEMENTO	POLO ASADO CON ARROZ	PEIXE CON PATACA		PEIXE AO FORNO	PAVO ESTUFADO( CON VERDURAS E LEGUMES)	OVOS RECHEOS DE SALMÓN	GUIISO TENREIRA CON FIDEO	PEITUGA DE PAVO
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	
3ª Semana	11-ene	Suxerencias de Cea	12-ene	Suxerencias de Cea	13-ene	Suxerencias de Cea	14-ene	Suxerencias de Cea	15-ene	Suxerencias de Cea
	ARROZ CON VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA E PIÑA	CROQUETAS	VERDURA COCIDA	CHÍCHAROS CON XAMÓN	ENSALADA DE TOMATE CON PATACA COCIDA E MAZÁ	SALTAEADO DE ARROZ CON VERDURIÑAS	ENSALADA DE BROTES VERDES	SOPA XULIANA	XUDIÁS VERDES CON GARAVANZOS E PAVO
	PEITUGA Á PRANCHA CON ENSALADA DE TOMATE	TORTILLA DE CABACÍN CON QUEIXO	TENREIRA ESTUFADA CON PATACA	PEITUGA DE PAVO CON QUINOA	PESCADA CON ENSALADA DE TOMATE E CENORIA RELADA	DORADA AO FORNO	SAN XACOBO CON ENSALADA DE TOMATEE PEMENTO ASADO	TORTILLA DE PATACA	ESPAGUETE CON XARDA E COGUMELOS	
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	
4ª Semana	18-ene	Suxerencias de Cea	19-ene	Suxerencias de Cea	20-ene	Suxerencias de Cea	21-ene	Suxerencias de Cea	22-ene	Suxerencias de Cea
	MACARRÓNS GRATINADOS	ESPÁRRAGOS TRIGUEIROS Á PRANCHA	CALDO DE VERDURAS	ENSALADA DE COGOMBRO	ENSALADA MEDITERRÁNEA ( CON ATÚN OU XARDA) OU SOPA DE VERDURAS	GRELLADA DE VERDURAS	FABADA VEGETAL	ENSALADA DE TOMATE CON CEBOLA	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE
	SALMÓN CON XUDIÁS VERDES REDONDAS	TORTILLA DE PATACA	ESTUFADO DE POLO CON ARROZ	PEIXE AZUL AO FORNO CON QUINOA	LOMBO O FORNO CON VERDURIÑAS	PATACA RECHEA DE XAMÓN E VERDURIÑAS	PALOMETA, ENSALADA DE TOMATE CON CENORIA RELADA	POLO AO CHILINDRÓN CON ARROZ	TORTILLA DE PATACA GUISADA	TORTILLA DE PATACA E CABAZA CON TOROS DE TOMATE
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	
5ª Semana	25-ene	Suxerencia de cea	26-ene	Suxerencias de Cea	27-ene	Suxerencias de Cea	28-ene	Suxerencias de Cea	29-ene	Suxerencias de Cea
	ENSALADA VARIADA OU SOPA DE VERDURAS	SOPA DE FABAS CON KALE	CREMA DE BRÉCOL	ENSALADA CON MANGO	MINESTRA CON OVO	ENSALADA DE ESCAROLA , UVAS E QUEIXO	LENTELLAS VEXETÁIS	ENSALADA VARIADA	ARROZ TRES DELICIAS	ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE
	RAXO Á PRANCHA CON PATACA	GAMBAS A PRANCHA	FIDEUÁ DE PEIXE	TORTILLA DE PATACA	POLO ASADO CON PATACAS	CHIPIRÓNS Á PRANCHA CON ARROZ	TORTILLA DE PATACA CON ENSALADA	PEITUGA CON QUINOA	PESCADA CON XUDIA E CENORIA	REVOLTO DE CHÍCHAROS
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	