

# C.E.I.P. PLURILINGÜE O RUXIDOIRO

## ABRIL 2022

### LUNS

### MARTES

### MÉRCORES

### XOVES

### VENRES 1

CREMA DE CENORIA

PEIXE AZUL

ESPAGUETES AO ALLO

FROITA

Para a cea aconsellámoste

POLO Á PRANCHA  
LÁCTEO

### LUNS 4

### MARTES 5

### MÉRCORES 6

### XOVES 7

### VENRES 8

ESPAGUETES CON SALSA DE TOMATE

POTAXE DE GARAVANZOS, VERDURAS E PASTA

BRÓCOLI CON PATACAS E ALLADA

MINESTRA DE VERDURAS CON OVO COCIDO

XUDÍAS VERDES CON XAMÓN

PAVO AO FORNO

TORTILLA CON GAMBAS E CHAMPIÑÓNS

SALMÓN AO FORNO

ARROZ CON TENREIRA E VERDURAS

BACALLAU GUISADO

ENSALADA (leituga, mazá e millo)

ENSALADA (tomate, cebola e olivas)

ARROZ E VERDURAS

CON PATACAS E CHÍCHAROS

FROITA

IOGUR NATURAL

FROITA

FROITA

FROITA

Para a cea aconsellámoste

PESCADA COCIDA  
LÁCTEO

PEITUGA DE POLO Á PRANCHA  
FROITA

SANDWICH COMPLETO  
LÁCTEO

LURAS Á PRANCHA  
LÁCTEO

COSTELETA CON ENSALADA  
LÁCTEO

### LUNS 11

### MARTES 12

### MÉRCORES 13

### XOVES 14

### VENRES 15

Para a cea aconsellámoste

### LUNS 18

### MARTES 19

### MÉRCORES 20

### XOVES 21

### VENRES 22

CHÍCHAROS CON XAMÓN

CREMA DE VERDURAS (cabaciña e cabaza)

SOPA DE PEIXE E ESTRELIÑAS

CALDO DE REPOLO

CANELÓNS DE ATÚN E VERDURAS

FILETE DE PESCADA Á ROMANA

OVOS CON PISTO DE VERDURAS E PATACAS

LOMBO DE PORCO

CON PATACA COCIDA E ENSALADA DE TOMATE

ARROZ CON PEMENTOS

FROITA

FROITA

IOGUR NATURAL

FROITA

Para a cea aconsellámoste

PEITUGA DE PAVO  
LÁCTEO

POLO AO FORNO  
LÁCTEO

PESCADA  
FROITA

ENSALADA CON FROITOS SECOS E ATÚN  
LÁCTEO

### LUNS 25

### MARTES 26

### MÉRCORES 27

### XOVES 28

### VENRES 29

LENTELLAS CON VERDURAS E ARROZ

ESPINACAS CON BECHAMEL AO GRATÉN

BRÓCOLI CON PATACAS E ALLADA

SOPA DE FIDEOS

CREMA DE CENORIA

TORTILLA PAISANA

GUISO DE LURAS

POLO ASADO

COCIDO (polo, carne, chourizo, patata, verdura e garavanzos)

PEIXE AZUL

ENSALADA (leituga, tomate e cebola)

CON ARROZ

PURÉ DE PATACA E ENSALADA (leituga, cenoria e millo)

ESPAGUETES AO ALLO

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR NATURAL

FROITA

Para a cea aconsellámoste

PESCADA AO VAPOR  
LÁCTEO

FILETE DE TENREIRA  
LÁCTEO

REVOLTO DE ESPINACAS  
LÁCTEO

ENSALADA CON ATÚN  
FROITA

POLO Á PRANCHA  
LÁCTEO