

# C.E.I.P. PLURILINGÜE O RUXIDOIRO

## XANEIRO 2022

### LUNS 10

MINISTRA DE VERDURAS CON OVO COCIDO

ARROZ CON TENREIRA E VERDURAS

FROITA

Para a cea aconsellámoste

LURAS Á PRANCHA

LÁCTEO

### MARTES 11

POTAXE DE GARAVANZOS, VERDURAS E PASTA

TORTILLA CON GAMBAS E CHAMPIÑÓNS

ENSALADA (tomate, cebola e olivas)

IOGUR NATURAL

PEITUGA DE POLO Á PRANCHA

FROITA

### MÉRCORES 12

BRÓCOLI CON PATACAS E ALLADA

SALMÓN AO FORNO

ARROZ E VERDURAS

FROITA

SANDWICH COMPLETO

LÁCTEO

### XOVES 13

ESPAGUETES CON SALSA DE TOMATE

PAVO AO FORNO

ENSALADA (leituga, mazá e millo)

FROITA

PESCADA COCIDA

LÁCTEO

### VENRES 14

XUDÍAS VERDES CON XAMÓN

BACALLAU GUISADO

CON PATACAS E CHÍCHAROS

FROITA

COSTELETA CON ENSALADA

LÁCTEO

### LUNS 17

CREMA DE VERDURAS

MILANESA DE POLO

ENSALADA (patata, pemento, remolacha e tomate)

FROITA

Para a cea aconsellámoste

RAPANTE Á PRANCHA

LÁCTEO

### MARTES 18

ESTUFADO DE FABAS CON ARROZ E VERDURAS

REVOLTO DE OVOS E BACALLAU

FROITA

PEITUGA DE PAVO

LÁCTEO

### MÉRCORES 19

COLIFLOR CON ALLADA

PESCADA EN SALSA VERDE

CON PATACAS COCIDAS

FROITA

FILETE DE TERNEIRA

LÁCTEO

### XOVES 20

CREMA DE CHÍCHAROS CON PICATOSTES

COELLO AO FORNO

ARROZ CON VERDURAS

IOGUR NATURAL

TORTILLA FRANCESA CON GAMBAS

FROITA

### VENRES 21

ENSALADIÑA DE PASTA DE CORES

FILETE DE ATÚN

ENSALADA (leituga, tomate e cebola)

FROITA

LOMBO ADOUBADO Á PRANCHA

LÁCTEO

### LUNS 24

CALDO DE REPOLO

LOMBO DE PORCO

ARROZ CON PEMENTOS

FROITA

Para a cea aconsellámoste

ENSALADA CON FROITOS SECOS E ATÚN

LÁCTEO

### MARTES 25

TOSTA DE SARDIÑAS CON TOMATE NATURAL

GRELOS CON OVO COCIDO, PATACAS E CHOURIZO

FROITA

MACARRÓNS BOLOÑESA

LÁCTEO

### MÉRCORES 26

CREMA DE VERDURAS (cabaciña e cabaza)

FILETE DE PESCADA Á ROMANA

CON PATACA COCIDA E ENSALADA DE TOMATE

FROITA

POLO AO FORNO

LÁCTEO

### XOVES 27

SOPA DE PEIXE E ESTRELIÑAS

OVOS CON PISTO DE VERDURAS E PATACAS

IOGUR NATURAL

PESCADA

FROITA

### VENRES 28

CHÍCHAROS CON XAMÓN

CANELÓNS DE ATÚN E VERDURAS

FROITA

PEITUGA DE PAVO

LÁCTEO

### LUNS 31

LENTELLAS CON VERDURAS E ARROZ

TORTILLA PAISANA

ENSALADA (leituga, tomate e cebola)

FROITA

Para a cea aconsellámoste

PESCADA AO VAPOR

LÁCTEO

### MARTES

### MÉRCORES

### XOVES

### VENRES

Alimentación Saludable Gallega garante que estes menús foron planificados segundo as indicacións da Xunta de Galicia e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade