

FELIZ INICIO DE CURSO 2017-18!

Ender e Mar xa vos están esperando para acompañaros neste novo curso cada medio día. Seguro que vos sorprendarán con novas aventuras e con menús saudables que vos farán crecer fortes e sans.

Tras unhas longas vacacións convén poñer un pouco de orde nos horarios e na alimentación. Seguro que durante o verán vos esquecestes un pouquiño do peixe, os legumes, as verduras e as froitas.

Durante todo o curso servíremosvos pratos deseñados para comer rico e saudable.

Temos moitas froitas e verduras que encherán os vosos pratos cada medio día: A berenxena, a calabaciña, o feixón verde non faltarán. Tampouco nos esquecemos das ameixas, os pexegos e os primeiros acios de uvas.

Benvidos ao comedor escolar!

CEIP PLURILINGÜE DE TIRÁN: MENÚ BASAL



Luns 11	Martes 12	Mércores 13	Xoves 14	Venres 15
<p>Ensalada de pasta Pito ao forno con verduras e arroz Froita</p> <p>E para cear suxerimos..... Crema de cabaza Pavo ao forno con verduras logur</p>	<p>Ensalada de tomate, leituga, queixo e olivas Pescada ao forno con patacas Froita</p> <p>..... Arroz con tomate Tortilla de espinacas con ensalada logur</p>	<p>Ensaladilla rusa Fideuá con pito e verduras Froita</p> <p>..... Crema de allos porros Lombo á prancha con pisto de verduras logur</p>	<p>Ensalada de tomate e mexillóns Tenreira con arroz e verduras logur natural</p> <p>..... Crepe de verduras e cogomelos Tortilla francesa con queixo e xamón doce logur</p>	<p>Crema de verduras Palometa ao forno con verduras Froita</p> <p>..... Acelgas con patacas Croquetas caseiras con ensalada logur</p>
Luns 18	Martes 19	Mércores 20	Xoves 21	Venres 22
<p>Salpicón de pescado Tenreira asada con espaguetis e cenoura Froita</p> <p>E para cear suxerimos..... Ensalada verde completa Pescada ao forno con verduras e pataca logur</p>	<p>Ensalada de fabes con verduras Ovos recheos de bonito logur natural</p> <p>..... Crema de cabaciña Libros de lombo con ensalada logur</p>	<p>Salmorejo Bacallau con arroz e verduras Froita</p> <p>..... Chicharros con pataca Tenreira á prancha con hummus logur</p>	<p>Puré de patacas Filete de pito prancha con ensalada Froita</p> <p>..... Ensalada verde con cogombro e aguacate Coxa de pito ao forno con verduras logur</p>	<p>Sopa de pescado Carne estofada con pataca Froita</p> <p>..... Ensalada morna con cabaza e queixo Tortilla francesa con cabaciña ao forno logur</p>
Luns 25	Martes 26	Mércores 27	Xoves 28	Venres 29
<p>Brócoli con ajada Arroz con mexillóns Froita</p> <p>E para cear suxerimos..... Pan de sésamo con hamburguesa de pito, queixo, tomate e leituga logur</p>	<p>Lentellas con patacas, xamón e chourizo Tortilla de patacas con tomate aderezado Froita</p> <p>..... Wok de arroz con verduras Lombo á prancha con pisto de verduras logur</p>	<p>Potaxe de garavanzos Arroz con atún Froita</p> <p>..... Cuscús con verduras e tiras de tenreira logur</p>	<p>Sopa de fideos Cocido galego logur natural</p> <p>..... Acelgas con patacas Pescado frito con ensalada logur</p>	<p>Crema de verduras Guiso de pescada con arroz Froita</p> <p>..... Pizza caseira de verduras Barridos caseiros de iogur e froita</p>