



**Martes 1**

(\*) Patacas estofadas con verduras  
Empanadillas de pavo ao forno con ensalada (leituga, mazá e pasas)  
Froita do tempo

**Mércores 2**

Crema de verduras  
Bacallau ao forno con chícharos, cenoria e arroz logur natural

**Xoves 3**

Crema de chícharos con picatostes  
Ensalada de pito, leituga, remolacha, mazá e noces  
Froita do tempo

**Venres 4**

Tosta de escalivada  
Salmón á prancha con patacas cocidas  
Froita do tempo

**Luns 7**

Crema de allos porros e patacas  
Coello asado con tallarines ao allo  
Froita do tempo

**Martes 8**

Ensalada de remolacha, millo, cenoria e cebola  
Espaguetis con tacos de tenreira e verduras  
Froita do tempo

**Mércores 9**

Minestra de verduras  
Arroz con luras logur natural

**Xoves 10**

Xudías verdes con salsa de tomate  
Castañeta e patacas ao forno con ensalada (tomate, leituga, cebola)  
Froita do tempo

**Venres 11**

Salmorejo  
Tortilla paisana con ensalada (tomate, leituga e cebola)  
Froita do tempo

**Luns 14**

Brócoli ao allo  
Tenreira asada con arroz e verduras  
Froita do tempo

**Martes 15**

Salpicón (salmón, mexillóns e patacas)  
Tortilla de espinacas e champiñóns  
Froita do tempo

**Mércores 16**

Ensalada (tomate, leituga, cebola, queixo fresco e olivas)  
Pito ao forno con arroz e verduras logur natural

**Xoves 17**

Puré de cabaza e cabaciña  
Lasaña de carne (tenreira-porco) á boloñesa  
Froita do tempo

**Venres 18**

Sopa juliana con fideos  
Ensalada de garavanzos, sardiña e arroz  
Froita do tempo

**Luns 21**

Ensalada de pasta de cores (tomate, cenoria, ourego e queixo)  
Pescada á romana con ensalada (remolacha, millo, cenoria e cebola)  
Froita do tempo

**Martes 22**

**MENÚ FIN DE CURSO**

**ACHÉGASE O VERÁN!**  
Este curso, un tanto peculiar, terminou.

Habemos compartimos xuntos, comidas saudables e variadas, que esperamos que vos gustaran.

**DE VACACIÓNS COMER EQUILIBRADO**  
Para saber que alimentos temos que comer e en que cantidade, escanea este código QR.



Segundo as pautas da pirámide, teremos unha comida: variada e equilibrada, que nos axudará nos nosos estudos e nas actividades extraescolares.



# SEN LENTELLAS



Menús elaborados polo equipo de nutrición e dietética de Endermar  
Empresa certificada ISO 9001 - 14001 - 22000  
Temos á súa disposición a listaxe de ingredientes e alérxenos de cada prato

Cociñárase a dieta a parte en caso de prescripción médica, crenza relixiosa e/ou aspectos culturais ou éticos