

# MENÚS 2011-2012

## Menú tipo I (entretempo)

### Semana 1

	1º	2º	Sobremesa
Luns	Croquetas	Macarróns con salsa tomate e atún	Froita do tempo
Martes	Ensalada de tomate	Milanesa de polo con patacas	Iogurt
Mércores	Lentellas guisadas	Pescada fritida con tomate	Froita do tempo
Xoves	Crema de cenoura	Raxo con pementos e arroz branco	Natillas
Venres	Ensaladilla rusa	Luras á romana con pementos do Couto	Froita do tempo

### Semana 2

	1º	2º	Sobremesa
Luns	Menestra	Chipiróns guisados	Froita
Martes	Caldo galego	Ovos en salsa	Iogurt
Mércores	Ensalada de pasta	Bacallao á romana	Froita
Xoves	Sopa	Polo asado con pataca cocida	Mousse de chocolate
Venres	Empanada de atún	Fabada	Froita

## Semana 3

	1º	2º	Sobremesa
Luns	Xudías en ensalada	Lomo adobado con puré de patacas	Froita do tempo
Martes	Crema de cabaciña	Lasaña de carne	Iogurt
Mércores	Ensalada de arroz	Melva en salsa verde	Froita do tempo
Xoves	Ensalada mixta	Albóndigas con patacas	Xeado
Venres	Empanadillas	Garbanzos con bacallao e espinacas	Froita

## Semana 4

	1º	2º	Sobremesa
Luns	Ensalada de sardiniñas	Tenreira con tallaríns e salsa de tomate	Froita do tempo
Martes	Pisto de verduras	Filetes de polo á crema con arroz	Iogurt
Mércores	Ensalada mixta	Pastel de salmón	Froita do tempo
Xoves	Sopa xuliana con pasta	Costela de porco asada con patacas	Queixo fresco con marmelo
Venres	Lentellas guisadas	Chipiróns fritos con ensalada de leituga	Froita

## Semana 5

	1º	2º	Sobremesa
Luns	Coliflor en allada	Sepia en salsa con arroz en branco	Froita do tempo
Martes	Sopa de peixe	Tortilla de patacas con ensalada de leituga	Iogurt
Mércores	Ensalada de espárragos	Guiso de tenreira	Froita do tempo
Xoves	Crema de verduras	Filetes rusos con patacas	Arroz con leite
Venres	Ensalada de garavanzos	Marraxo frito con tomate	Froita

## Semana 6

	1º	2º	Sobremesa
Luns	Porrusalda en crema	Fideos con carne	Froita do tempo
Martes	Sopa de cuscús	Filetes de polo con tomate	Iogurt
Mércores	Caldo galego	Chocos en salsa con arroz en branco	Froita do tempo
Xoves	Ensalada mixta	Xamón asado con patacas	Requeixo con mel
Venres	Croquetas de polo	Marmitaco de bonito	Froita

## Menú tipo II (inverno)

### Semana 1

	1º	2º	Sobremesa
Luns	Chícharos con xamón	Ovos con arroz branco e tomate frito	Froita
Martes	Empanada galega de bonito	Polo asado con patacas	Iogurt
Mércores	Potaxe de verduras	Peixe con fritada de pementos	Froita
Xoves	Ensalada de pasta	Carne gratinada con queixo	Melocotón en xarope
Venres	Polbo á feira	Lentellas guisadas	Froita

### Semana 2

	1º	2º	Sobremesa
Luns	Menestra de verduras	Choquiños en salsa	Froita do tempo
Martes	Crema de cenoura	Arroz con costela asada	Iogurt
Mércores	Sopa	Pescada á galega	Froita do tempo
Xoves	Pasta con champiñóns e gambas	Hamburguesa con tomate	Crema de limón
Venres	Fabada	Pastel de salmón	Froita do tempo

## Semana 3

	1º	2º	Sobremesa
Luns	Coliflor con bechamel	Salchichas frescas con arroz	Froita do tempo
Martes	Caldo de navizas	Cocido	Iogurt
Mércores	Pisto de verduras	Bacallao á romana	Froita do tempo
Xoves	Sopa xuliana de pasta	Costela de porco asada con patacas	Mousse de limón
Venres	Crema de cabaciña	Marraxo frito con tomate	Froita do tempo

## Semana 4

	1º	2º	Sobremesa
Luns	Xudías guisadas	Lomo adobado con patacas	Froita
Martes	Sopa de cocido	Lacón con grelos	Arroz con leite
Mércores	Lentellas estofadas	Luras fritas con ensalada de leituga	Froita
Xoves	Sopa de peixe	Filetes de polo recheos	Iogurt
Venres	Croquetas de polo	Garbanzos con bacallao e espinacas	Froita

## Menú tipo III (verán)

### Semana 1

	1º	2º	Sobremesa
Luns	Ensalada de brócoli	Macarróns con atún	Froita do tempo
Martes	Salpicón de peixe e marisco	Tortilla con ensalada	Iogurt
Mércores	Crema fría de tomate	Arroz con costela	Froita do tempo
Xoves	Ensalada mixta	Xamón asado con patacas	Fresas con Iogurt
Venres	Ensalada rusa	Luras fritidas con pementos do Couto	Froita do tempo

### Semana 2

	1º	2º	Sobremesa
Luns	Coliflor en allada	Ovos en salsa con atún	Froita do tempo
Martes	Ensalada mixta	Churrasco con patacas	Xeadado
Mércores	Ensalada de arroz	Sepia en salsa	Froita do tempo
Xoves	Ensalada de xoubas con tomate	Lasaña	Iogurt
Venres	Croquetas de polo	Caldeirada de peixe	Froita do tempo

## MODELOS DE MENÚS ESPECIAIS

<b>OUTONO</b>		
<b>Primeiro prato</b>	<b>Segundo prato</b>	<b>Sobremesa</b>
Pasta con cogumelos	Lombo de porco en salsa de castañas	Compota de mazá

<b>NADAL</b>		
<b>Primeiro prato</b>	<b>Segundo prato</b>	<b>Sobremesa</b>
Cóctel de langostinos	Cordeiro ao forno	Mousse de turrón

<b>ENTROIDO</b>		
<b>Primeiro prato</b>	<b>Segundo prato</b>	<b>Sobremesa</b>
Sopa de cocido	Lacón con grelos	Filloas