

MENÚS COMEDOR



CURSO 2023-2024

**CEIP PLURILINGÜE ÁLVARO
CUNQUEIRO MORA**



SETEMBRO		Primeiro prato	Segundo prato	Postre
P R I M E I R A S E M A N A	Luns 4			
	Martes 5			
	Mércores 6			
	Xoves 7			
	Venres 8			

		Primeiro prato	Segundo prato	Postre
S E G U N D A S E M A N A	Luns 11	Entremeses	Tallarines con carne	Froita do tempo
	Martes 12	Sopa	Zorza con patacas	Iogur con froitas
	Mércores 13	Croquetas/ Ensalada mixta	Potaxe/ Tortilla	Froita do tempo
	Xoves 14	Caldo	Empanada	Pina no seu zume
	Venres 15	Ensalada de leituga	Costela ao forno con patacas	Froita do tempo

		Primeiro prato	Segundo prato	Postre
T E R C E I R A S E M A N A	Luns 18		Arroz branco, ovo, salsa tomate, salchichas	Froita do tempo
	Martes 19	Ensalada mixta	Polo asado con patacas cocidas	Iogur
	Mércores 20	Entremeses	Fidegua con luras e polo	Froita do tempo
	Xoves 21	Caldo galego/ Ensaladilla	Filete de pescada	Xeado
	Venres 22	Sopa/ Ensalada de leituga	Estufado tenreira	Froita do tempo

		Primeiro prato	Segundo prato	Postre
C U A R T A S E M A N A	Luns 25	Croquetas	Lentellas	Froita do tempo
	Martes 26	Caldo/ Ensalada pasta	Filete polo con champiñóns	Natillas
	Mércores 27	Sopa	Peixe en salsa verde	Froita do tempo
	Xoves 28	Puré de verdura/ Entremeses	Espaguetis	Froita do tempo
	Venres 29		Plato combinado (ensaladiña, patacas fritadas, lombo)	Froita do tempo

OUTUBRO		Primeiro prato	Segundo prato	Postre
Q U I N T A S E M A N A	Luns 2	Sopa	Arroz branco con albóndigas	Froita do tempo
	Martes 3	Varitas	Guiso de tenreira	Iogur natural
	Mércores 4	Caldo/Ensaladiña	Filete de pescada á prancha	Froita do tempo
	Xoves 5	Calamares	Potaxe de garavanzos	Xeado
	Venres 6	Ensalada mixta.	Tortilla	Froita do tempo

		Primeiro prato	Segundo prato	Postre
S E X T A S E M A N A	Luns 9	Macarróns con atún	Xudías con picadiño	Froita do tempo
	Martes 10	Empanadiñas	Fabada	Bebilbe
	Mércores 11	Crema cabaza/ <i>Ensalada tropical</i>	Luras en salsa con arroz branco	Froita do tempo
	Xoves 12	Sopa	Verdura do tempo con allada	Froita do tempo
	Venres 13	Ensalada mixta	Lomo adubado	Froita do tempo

		Primeiro prato	Segundo prato	Postre
P R I M E I R A S E M A N A	Luns 16	Chícharos con ovo cocido	Macarróns con carne	Froita do tempo
	Martes 17	Ensaladiña	Filete de pescada	Iogur natural
	Mércores 18	Sopa xuliana	Raxo con patacas fritidas	Froita do tempo
	Xoves 19	Empanadiñas	Lentellas	Froita do tempo
	Venres 20	Ensalada de leituga	Polo ao forno con patacas cocidas e salsa tomate	Xeado

		Primeiro prato	Segundo prato	Postre
S E G U N D A S E M A N A	Luns 23	Entremeses	Tallaríns con carne	Froita do tempo
	Martes 24	Sopa	Zorza con patacas	Iogur con froitas
	Mércores 25	Croquetas/ <i>Ensalada mixta</i>	Potaxe/ <i>Tortilla</i>	Froita do tempo
	Xoves 26	Caldo	Empanada	Pina no seu zume
	Venres 27	Ensalada de leituga	Costela ao forno con patacas	Froita do tempo

NOVEMBRO		Primeiro prato	Segundo prato	Postre
T E R C E I R A S E M A N A	Luns 30		Arroz branco, ovo, salsa tomate, salchichas	Froita do tempo
	Martes 31	Ensalada mixta	Polo asado con patacas cocidas	Logur
	Mércores 1	Entremeses	Fidegúa con luras e polo	Froita do tempo
	Xoves 2	Caldo galego/ Ensaladiña	Filete de pescada	Xeado
	Venres 3	Sopa/ Ensalada de leituga	Estufado tenreira	Froita do tempo

		Primeiro prato	Segundo prato	Postre
C U A R T A S E M A N A	Luns 6	Croquetas	Lentellas	Froita do tempo
	Martes 7	Caldo/ Ensalada pasta	Filete polo con champiñóns	Natillas
	Mércores 8	Sopa	Peixe en salsa verde	Froita do tempo
	Xoves 9	Puré de verdura/ Entremeses	Espaguetis	Froita do tempo
	Venres 10		Prato combinado (ensaladiña, patacas fritidas, lombo)	Froita do tempo

		Primeiro prato	Segundo prato	Postre
Q U I N T A S E M A N A	Luns 13	Sopa	Arroz branco con albóndegas	Froita do tempo
	Martes 14	Variñas	Guiso de tenreira	Logur natural
	Mércores 15	Caldo/ Ensaladiña	Filete de pescada á prancha	Froita do tempo
	Xoves 16	Luras	Potaxe de garavanzos	Xeado
	Venres 17	Ensalada mixta.	Tortilla	Froita do tempo

		Primeiro prato	Segundo prato	Postre
S E X T A S E M A N A	Luns 20	Macarróns con atún	Xudías con picadío	Froita do tempo
	Martes 21	Empanadiñas	Fabada	Logur sabores
	Mércores 22	Crema cabaza/ Ensalada tropical	Luras en salsa con arroz branco	Froita do tempo
	Xoves 23	Sopa	Verdura do tempo con allada	Froita do tempo
	Venres 24	Ensalada mixta	Lomo adubado	Froita do tempo

DECEMBRO

		Primeiro prato	Segundo prato	Postre
P R I M E I R A S E M A N A	Luns 27	Chícharos con ovo cocido	Macarróns con carne	Froita do tempo
	Martes 28	Ensaladiña	Filete de pescada	Iogur natural
	Mércores 29	Sopa xuliana	Raxo con patacas fritidas	Froita do tempo
	Xoves 30	Empanadiñas	Lentellas	Froita do tempo
	Venres 1	Ensalada de leituga	Polo ao forno con patacas cocidas e salsa tomate	Xeado

		Primeiro prato	Segundo prato	Postre
S E G U N D A S E M A N A	Luns 4	Entremeses	Tallaríns con carne	Froita do tempo
	Martes 5	Sopa	Zorza con patacas	Iogur con froitas
	Mércores 6	Croquetas/ Ensalada mixta	Potaxe/ Tortilla	Froita do tempo
	Xoves 7	Caldo	Empanada	Pina no seu zume
	Venres 8	Ensalada de leituga	Costela ao forno con patacas	Froita do tempo

		Primeiro prato	Segundo prato	Postre
T E R C E I R A S E M A N A	Luns 11		Arroz branco, ovo, salsa tomate, salchichas	Froita do tempo
	Martes 12	Ensalada mixta	Polo asado con patacas cocidas	Iogur
	Mércores 13	Entremeses	Fidegua con luras e polo	Froita do tempo
	Xoves 14	Caldo galego/ Ensaladiña	Filete de pescada	Xeado
	Venres 15	Sopa/ Ensalada de leituga	Estufado tenreira	Froita do tempo

		Primeiro prato	Segundo prato	Postre
C U A R T A S E M A N A	Luns 18	Croquetas	Lentellas	Froita do tempo
	Martes 19	Caldo/ Ensalada pasta	Filete polo con champiñóns	Natillas
	Mércores 20	Sopa	Peixe en salsa verde	Froita do tempo
	Xoves 21	Puré de verdura/ Entremeses	Espaguetis	Froita do tempo

XANEIRO		Primeiro prato	Segundo prato	Postre
Q U I N T A S E M A N A	Luns 1			
	Martes 2			
	Mércores 3			
	Xoves 4			
	Venres 5			

		Primeiro prato	Segundo prato	Postre
S E X T A S E M A N A	Luns 8	Macarróns con atún	Xudías con picadiño	Froita do tempo
	Martes 9	Empanadiñas	Fabada	Iogur sabores
	Mércores 10	Crema cabaza/ <i>Ensalada tropical</i>	Luras en salsa con arroz branco	Froita do tempo
	Xoves 11	Sopa	Verdura do tempo con allada	Froita do tempo
	Venres 12	Ensalada mixta	Lomo adubado	Froita do tempo

		Primeiro prato	Segundo prato	Postre
P R I M E I R A S E M A N A	Luns 15	Chícharos con ovo cocido	Macarróns con carne	Froita do tempo
	Martes 16	Ensaladiña	Filete de pescada	Iogur natural
	Mércores 17	Sopa xuliana	Raxo con patacas fritidas	Froita do tempo
	Xoves 18	Empanadiñas	Lentellas	Froita do tempo
	Venres 19	Ensalada de leituga	Polo ao forno con patacas cocidas e salsa tomate	Xeado

		Primeiro prato	Segundo prato	Postre
S E G U N D A S E M A N A	Luns 22	Entremeses	Tallaríns con carne	Froita do tempo
	Martes 23	Sopa	Zorza con patacas	Iogur con froitas
	Mércores 24	Croquetas/ <i>Ensalada mixta</i>	Potaxe/ <i>Tortilla</i>	Froita do tempo
	Xoves 25	Caldo	Empanada	Pina no seu zume
	Venres 26	Ensalada de leituga	Costela ao forno con patacas	Froita do tempo

FEBREIRO		Primeiro prato	Segundo prato	Postre
T E R C E I R A S E M A N A	Luns 29		Arroz branco, ovo, salsa tomate, salchichas	Froita do tempo
	Martes 30	Ensalada mixta	Polo asado con patacas cocidas	Logur
	Mércores 31	Entremeses	Fidegua con luras e polo	Froita do tempo
	Xoves 1	Caldo galego/ Ensaladiña	Filete de pescada	Xeado
	Venres 2	Sopa/ Ensalada de leituga	Estufado tenreira	Froita do tempo

		Primeiro prato	Segundo prato	Postre
C U A R T A S E M A N A	Luns 5	Croquetas	Lentellas	Froita do tempo
	Martes 6	Caldo/ Ensalada pasta	Filete polo con champiñóns	Natillas
	Mércores 7	Sopa	Peixe en salsa verde	Froita do tempo
	Xoves 8	Puré de verdura/ Entremeses	Espaguetis	Froita do tempo
	Venres 9		Prato combinado (ensaladiña, patacas fritidas, lombo)	Froita do tempo

		Primeiro prato	Segundo prato	Postre
Q U I N T A S E M A N A	Luns 12	Sopa	Arroz branco con albóndegas	Froita do tempo
	Martes 13	Variñas	Guiso de tenreira	Logur natural
	Mércores 14	Caldo/ Ensaladiña	Filete de pescada á prancha	Froita do tempo
	Xoves 15	Luras	Potaxe de garavanzos	Xeado
	Venres 16	Ensalada mixta.	Tortilla	Froita do tempo

		Primeiro prato	Segundo prato	Postre
S E X T A S E M A N A	Luns 19	Macarróns con atún	Xudías con picadiño	Froita do tempo
	Martes 20	Empanadiñas	Fabada	Logur sabores
	Mércores 21	Crema cabaza/ Ensalada tropical	Luras en salsa con arroz branco	Froita do tempo
	Xoves 22	Sopa	Verdura do tempo con allada	Froita do tempo
	Venres 23	Ensalada mixta	Lombo adubado	Froita do tempo

MARZO

		Primeiro prato	Segundo prato	Postre
P R I M E I R A S E M A N A	Luns 26	Chícharos con ovo codido	Macarróns con carne	Froita do tempo
	Martes 27	Ensaladiña	Filete de pescada	Iogur natural
	Mércores 28	Sopa xuliana	Raxo con patacas fritidas	Froita do tempo
	Xoves 29	Empanadiñas	Lentellas	Froita do tempo
	Venres 1	Ensalada de leituga	Polo ao forno con patacas cocidas e salsa tomate	Xeado

		Primeiro prato	Segundo prato	Postre
S E G U N D A S E M A N A	Luns 4	Entremeses	Tallaríns con carne	Froita do tempo
	Martes 5	Sopa	Zorza con patacas	Iogur con froitas
	Mércores 6	Croquetas/ Ensalada mixta	Potaxe/ Tortilla	Froita do tempo
	Xoves 7	Caldo	Empanada	Pina no seu zume
	Venres 8	Ensalada de leituga	Costela ao forno con patacas	Froita do tempo

		Primeiro prato	Segundo prato	Postre
T E R C E I R A S E M A N A	Luns 11		Arroz branco, ovo, salsa tomate, salchichas	Froita do tempo
	Martes 12	Ensalada mixta	Polo asado con patacas cocidas	Iogur
	Mércores 13	Entremeses	Fidegua con luras e polo	Froita do tempo
	Xoves 14	Caldo galego/ Ensaladiña	Filete de pescada	Xeado
	Venres 15	Sopa/ Ensalada de leituga	Estufado tenreira	Froita do tempo

		Primeiro prato	Segundo prato	Postre
C U A R T A S E M A N A	Luns 18	Croquetas	Lentellas	Froita do tempo
	Martes 19	Caldo/ Ensalada pasta	Filete polo con champiñóns	Natillas
	Mércores 20	Sopa	Peixe en salsa verde	Froita do tempo
	Xoves 21	Puré de verdura/ Entremeses	Espaguetis	Froita do tempo
	Venres 22		Prato combinado (ensaladiña, patacas fritidas, lombo)	Froita do tempo

		Primeiro prato	Segundo prato	Postre
Q U I N T A S E M A N A	Luns 25	Sopa	Arroz branco con albóndegas	Froita do tempo
	Martes 26	Variñas	Guiso de tenreira	Iogur natural
	Mércores 27	Caldo/Ensaladiña	Filete de pescada á prancha	Froita do tempo
	Xoves 28	Luras	Potaxe de garavanzos	Xeado
	Venres 29	Ensalada mixta.	Tortilla	Froita do tempo

ABRIL		Primeiro prato	Segundo prato	Postre
S E X T A S E M A N A	Luns 1	Macarróns con atún	Xudías con picadiño	Froita do tempo
	Martes 2	Empanadiñas	Fabada	Iogur sabores
	Mércores 3	Crema cabaza/ Ensalada tropical	Luras en salsa con arroz branco	Froita do tempo
	Xoves 4	Sopa	Verdura do tempo con allada	Froita do tempo
	Venres 5	Ensalada mixta	Lombo adubado	Froita do tempo

		Primeiro prato	Segundo prato	Postre
P R I M E I R A S E M A N A	Luns 8	Chícharos con ovo cocido	Macarróns con carne	Froita do tempo
	Martes 9	Ensaladiña	Filete de pescada	Iogur natural
	Mércores 10	Sopa xuliana	Raxo con patacas fritidas	Froita do tempo
	Xoves 11	Empanadiñas	Lentellas	Froita do tempo
	Venres 12	Ensalada de leituga	Polo ao forno con patacas cocidas e salsa tomate	Xeado

		Primeiro prato	Segundo prato	Postre
S E G U N D A S E M A N A	Luns 15	Entremeses	Tallaríns con carne	Froita do tempo
	Martes 16	Sopa	Zorza con patacas	Iogur con froitas
	Mércores 17	Croquetas/ Ensalada mixta	Potaxe/ Tortilla	Froita do tempo
	Xoves 18	Caldo	Empanada	Pina no seu zume
	Venres 19	Ensalada de leituga	Costela ao forno con patacas	Froita do tempo

		Primeiro prato	Segundo prato	Postre
T E R C E I R A S E M A N A	Luns 22		Arroz branco, ovo, salsa tomate, salchichas	Froita do tempo
	Martes 23	Ensalada mixta	Polo asado con patacas cocidas	Iogur
	Mércores 24	Entremeses	Fidegua con luras e polo	Froita do tempo
	Xoves 25	Caldo galego/ Ensaladiña	Filete de pescada	Xeado
	Venres 26	Sopa/ Ensalada de leituga	Estufado tenreira	Froita do tempo

MAIO		Primeiro prato	Segundo prato	Postre
C U A R T A S E M A N A	Luns 29	Croquetas	Lentellas	Froita do tempo
	Martes 30	Caldo/ Ensalada pasta	Filete polo con champiñóns	Natillas
	Mércores 1	Sopa	Peixe en salsa verde	Froita do tempo
	Xoves 2	Puré de verdura/ Entremeses	Espaguetis	Froita do tempo
	Venres 3		Prato combinado (ensaladiña, patacas fritidas, lombo)	Froita do tempo

		Primeiro prato	Segundo prato	Postre
Q U I N T A S E M A N A	Luns 6	Sopa	Arroz branco con albóndegas	Froita do tempo
	Martes 7	Variñas	Guiso de tenreira	Iogur natural
	Mércores 8	Caldo/ Ensaladiña	Filete de pescada á prancha	Froita do tempo
	Xoves 9	Luras	Potaxe de garavanzos	Xeado
	Venres 10	Ensalada mixta.	Tortilla	Froita do tempo

		Primeiro prato	Segundo prato	Postre
S E X T A S E M A N A	Luns 13	Macarróns con atún	Xudías con picadiño	Froita do tempo
	Martes 14	Empanadiñas	Fabada	Iogur sabores
	Mércores 15	Crema cabaza/ <i>Ensalada tropical</i>	Luras en salsa con arroz branco	Froita do tempo
	Xoves 16	Sopa	Verdura do tempo con allada	Froita do tempo
	Venres 17	Ensalada mixta	Lombo adubado	Froita do tempo

		Primeiro prato	Segundo prato	Postre
P R I M E I R A S E M A N A	Luns 20	Chícharos con ovo cocido	Macarróns con carne	Froita do tempo
	Martes 21	Ensaladiña	Filete de pescada	Iogur natural
	Mércores 22	Sopa xuliana	Raxo con patacas fritidas	Froita do tempo
	Xoves 23	Empanadiñas	Lentellas	Froita do tempo
	Venres 24	Ensalada de leituga	Polo ao forno con patacas cocidas e salsa tomate	Xeado

		Primeiro prato	Segundo prato	Postre
S E G U N D A S E M A N A	Luns 27	Entremeses	Tallaríns con carne	Froita do tempo
	Martes 28	Sopa	Zorza con patacas	Iogur con froitas
	Mércores 29	Croquetas/ <i>Ensalada mixta</i>	Potaxe/ <i>Tortilla</i>	Froita do tempo
	Xoves 30	Caldo	Empanada	Pina no seu zume
	Venres 31	Ensalada de leituga	Costela ao forno con patacas	Froita do tempo

XUÑO

		Primeiro prato	Segundo prato	Postre
T E R C E I R A S E M A N A	Luns 3		Arroz branco, ovo, salsa tomate, salchichas	Froita do tempo
	Martes 4	Ensalada mixta	Polo asado con patacas cocidas	Iogur
	Mércores 5	Entremeses	Fidegua con luras e polo	Froita do tempo
	Xoves 6	Caldo galego/ Ensaladiña	Filete de pescada	Xeado
	Venres 7	Sopa/ Ensalada de leituga	Estufado tenreira	Froita do tempo

		Primeiro prato	Segundo prato	Postre
C U A R T A S E M A N A	Luns 10	Croquetas	Lentellas	Froita do tempo
	Martes 11	Caldo/ Ensalada pasta	Filete polo con champiñóns	Natillas
	Mércores 12	Sopa	Peixe en salsa verde	Froita do tempo
	Xoves 13	Puré de verdura/ Entremeses	Espaguetis	Froita do tempo
	Venres 14		Prato combinado (ensaladiña, patacas fritidas, lombo)	Froita do tempo

		Primeiro prato	Segundo prato	Postre
Q U I N T A S E M A N A	Luns 17	Sopa	Arroz branco con albóndegas	Froita do tempo
	Martes 18	Variñas	Guiso de tenreira	Iogur natural
	Mércores 19	Caldo/ Ensaladiña	Filete de pescada á prancha	Froita do tempo
	Xoves 20	Luras	Potaxe de garavanzos	Xeado
	Venres 21	Ensalada mixta.	Tortilla	Froita do tempo