

MENÚ OUTUBRO 2022-23 **CEIP ARZÚA**

LUNS 3	MARTES 4	MERCORES 65	XOVES 6	VENRES 7
-pure de cenoria -macarróns *boloñesa -froita	-ensalada mixta completa -san Jacobo* con patatas fritas -xeado*	-lentellas -polo asado con ensalada de leituga -froita	-pure de calabacín -lombo cerdo con patata panadeira -iogurt natural*	-sopa* -salmon forno con tomate -froita
LUNS 10	MARTES 11	MÉRCORES 12	XOVES 13	VENRES 14
-tomate con sardiñas*en conserva e olivas -estofado de pavo con guarnición -iogurt natural*	-sopa -caldereta de pescado -froita		-Fabas con verduras -Xarrete terneira guisado con verduritas -froita	-pure de verduras -lirios con ensalada -iogurt sabores
LUNS 17	MARTES 18	MÉRCORES 19	XOVES 20	VENRES 21
-ensalada mixta -albóndigas con arroz -froita	-pure de cabáza calamares* con leituga -iogurt natural*	-garavanzos -tortilla* patacas con ensalada mixta -froita	-empanada* -Polo ao forno con guarnición -iogurt sabores*	-coliflor con bechamel* -guiso de chipiróns* -froita
LUNS 24	MARTES 25	MÉRCORES 26	XOVES 287	VENRES 28
-brocoli -terneira con patacas cocidas -iogurt natural*	-entremeses frios -macarróns con atún -froita	-pure de verduras -zancos de polo patatas fritas -iogurt sabores*	-ensalada mixta -arroz con lomo -froita	-sopa * - calamares*con tomate -iogurt natural*

Os menús poderan variar según existencias

A auga será sempre embotellada

*alérxenos

Dña.Cristina García Sánchez

(Diplomada en Nutrición Humana e dietética por la U.P.V

