

		PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA	DÍAS
PRIMEIRA SEMANA	MARTES	NON LECTIVO	NON LECTIVO		1
	MÉRCORES	Pasta con tomate gratinada con queixo.	Polo ó forno con menestra de verduras.	Plátano.	2
	XOVES	Sopa de verduras.	Tortilla con chistorra.	Uvas.	3
	VENRES	Xudías saltadas con allo e ovo cocido	Lacón asado con patacas fritidas	Iogur natural.	4

SEGUNDA SEMANA	LUNS	Lentellas estufadas.	Filetes de lomo á prancha con ensalada de tomate e leituga.	Pera.	07
	MARTES	Entrantes quentes (croquetas, calamares e empanadillas)	Guiso de chipiróns.	Natillas caseiras.	08
	MÉRCORES	Caldo galego.	Brochetas de polo con ensalada.	Uvas.	09
	XOVES	Crema de cabaciña.	Lasaña.	Mazá.	10
	VENRES	Revolto de setas e gambas.	Marmitako de bonito.	Plátano.	11

TERCEIRA SEMANA	LUNS	Ensalada mixta.	Albóndegas con arroz branco e salsa de tomate.	Mandarina.	14
	MARTES	Chícharos con xamón e ovo cocido.	Polbo con cachelos.	Iogur.	15
	MÉRCORES	Espaguetes á boloñesa.	Bacallao ao forno con pisto de verduras.	Plátano.	16
	XOVES	Ensaladilla rusa.	Costela asada ó forno con ensalada.	Kiwi.	17
	VENRES	Fabas estufadas con verduras.	Peixe espada á prancha con brécol.	Mazá.	18

CUARTA SEMANA	LUNS	Puré de verduras.	Macarróns con salsa boloñesa.	Froita en almíbar.	21
	MARTES	Pizza.	Peituga de pavo en salsa con menestra.	Mazá.	22
	MÉRCORES	Potaxe de garavanzos con verduras.	Bacallao á prancha con ensalada.	Iogur bebible.	23
	XOVES	Coliflor con salsa de tomate e gratinada con queixo.	Paella de marisco.	Mandarina.	24
	VENRES	Sopa de fideos.	Pescada fresca á romana con puré de pataca e ensalada de tomate	Arroz con leite.	25

QUINTA SEMANA	LUNS	Ensalada mixta.	Guiso de tenreira con pataca, chícharos e cenoira.	Mandarina.	28
	MARTES	Tallaríns salteados con gambas	Tortilla de atún con espinacas.	Pera	29
	MÉRCORES	Crema de verduras.	Polo ó forno con patacas panadeira.	Uvas	30

ESTES MENÚS PODEN SUFRIR LIXEIRAS VARIACIÓN SEGUNDO NECESIDADES.

Poden ser consultados en: <http://centros.edu.xunta.es/ceipgregoriosanz>

Están supervisado pola dietista Montse Vázquez Salgueiro.

PROPOSTAS CEAS NOVEMBRO 2016-C.E.I.P. "GREGORIO SANZ"

		PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA	DÍAS
PRIMEIRA SEMANA	MARTES	NON LECTIVO	NON LECTIVO		1
	MÉRCORES	Crema de cenoura	Lenguado á prancha con pataca cocida	Iogur.	2
	XOVES	Acelgas, pataca e bonito con sofrito de cebola, tomate, pimento e tomate.		Iogur bebible.	3
	VENRES	Croquetas de peixe con menestra e puré de pataca.		Mazá.	4

SEGUNDA SEMANA	LUNS	Polo guisado con pataca e verduras		Iogur.	07
	MARTES	Sardinillas con brócoli e pataca cocida.		Compota de pera.	08
	MÉRCORES	Merluza á romana con pataca cocida e ensalada		Iogur.	09
	XOVES	Arroz con mexillóns e verdura.		Flan de ovo.	10
	VENRES	Canelóns recheos de verduras e gambas con bechamel e gratinados no forno		Iogur.	11

TERCEIRA SEMANA	LUNS	Sopa de pasta	Hamburguesa de atún con ensalada de tomate	Iogur.	14
	MARTES	Caldeirada de peixe branco con pataca e verduras.		Pera.	15
	MÉRCORES	Arroz con verduras e polo.		Iogur.	16
	XOVES	Crema de calabaza, pataca e cebola	Tortilla francesa con xamón cocido.	Iogur bebible.	17
	VENRES	Coello estofado con verduras e castañas.		Iogur.	18

CUARTA SEMANA	LUNS	Ensalada leituga, tomate, espárragos e granada	Tortilla española	Iogur.	21
	MARTES	Chícharro ó forno con verduras e pataca.		Natillas.	22
	MÉRCORES	Solomillo de porco á prancha con xudías verdes e pataca.		Compota de mazá.	23
	XOVES	Torta rechea de salteado de polo con verduras		Iogur.	24
	VENRES	Albóndigas de polo ou pavo con verduras e pataca cocida.		Piña natural.	25

QUINTA SEMANA	LUNS	Sopa de arroz con verduras	Merluza á prancha con tomate.	Iogur.	28
	MARTES	Lentellas estofadas con verduras.		Iogur bebible.	29
	MÉRCORES	Arroz con verduras e berberechos.		Iogur.	30

Propostas elaboradas pola dietista *Montse Vázquez Salgueiro*.