

## COMEDOR ESCOLAR CEIP O COTO. MENÚ SETEMBRO 2024

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
		11 brócoli espaguete boloñesa froita	12 ensalada de pasta peixe con ensalada froita	13 crema de cenoria polo asado con patacas iogur
16 FESTIVO LOCAL	17 sopa estrelas polo con verduras e arroz froita	18 ensalada de garavanzos croquetas con ensalada froita	19 crema de cabaza salmón con patacas froita	20 ensalada mixta albóndegas con arroz iogur
23 minestra fideos con costela froita	24 lentellas peixe con ensalada iogur	25 ensalada de fabas ragut de pavo froita	26 ensalada rusa luras con ensalada froita	27 sopa de fideo zorza con patacas xeado
30 chícharos con xamón tenreira con pasta froita				

ESTE MENÚ PODE ESTAR SUXEITO A CAMBIOS MOTIVADOS POR PROBLEMAS CON PROVEEDORES OU PERSOAL DE COCIÑA.. MENÚ APROBADO POLO CONSELLO ESCOLAR O 5 DE SETEMBRO DE 2024.

## COMEDOR ESCOLAR CEIP O COTO. MENÚ OUTUBRO 2024

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
	1 crema de cabaza caldeirada de bacalao iogur	2 fabada croquetas con ensalada froita	3 ensalada de arroz rape ao forno froita	4 lentellas tortilla con ensalada cremas
7 minestra macarróns con atún froita	8 ensalada de garavanzos peixe con ensalada iogur	9 crema de cenoria ragut de pavo con arroz pexego en almíbar	10 ensalada de pasta luras con ensalada froita	11 sopa de fideo xamón asado con arroz cremas
14 brócoli fideos con costela froita	15 ensalada rusa peixe con ensalada froita	16 sopa polo asado con patacas fritadas flan	17 crema de cabaciña guiso de pota ensalada de froitas	18 ensalada mixta albóndegas con arroz iogur
21 ensalada de fabas macarróns con carne picada froita	22 lentellas chulas de bacallau con ensalada froita	23 crema de cenoria hamburguesa con queixo e ensalada froita	24 sopa de estrelas salmón con patacas iogur	25 ensalada mixta costela e criollo con patacas fritadas chocolatina
28 xudías con xamón espaguetti con polo e verduras froita	29 crema de verduras pizza iogur	30 sopa de fideo zorza con patacas froita	31 DÍA DO ENSINO	

ESTE MENÚ PODE ESTAR SUXEITO A CAMBIOS MOTIVADOS POR PROBLEMAS CON PROVEEDORES OU PERSOAL DE COCIÑA.. MENÚ APROBADO POLO CONSELLO ESCOLAR O 5 DE SETEMBRO DE 2024.

## COMEDOR ESCOLAR CEIP O COTO. MENÚ NOVEMBRO 2024

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
4 chícharos con xamón tenreira con pasta froita	5 potaxe de garavanzos peixe con ensalada iogur	6 crema de cabaza ragut de pavo con arroz froita	7 espagueti con verduras luras con ensalada cremas	8 lentellas tortilla con ensalada froita
11 minestra macarróns con atún froita	12 caldo paella froita	13 garavanzos con chourizo chulas de bacallau con ensalada flan	14 crema de verduras guiso de pota pexego en xarope	15 ensalada mixta costela e criollo con patacas iogur
18 brócoli espagete boloñesa froita	19 crema de cabaciña caldeirada de bacalao iogur	20 sopa peixe polo asado con patacas fritidas froita	21 crema de cabaza empanada de atún froita	22 sopa salchichas con arroz e ovo froita
25 xudías con xamón macarróns con carne picada froita	26 lentellas peixe con ensalada iogur	27 crema de cenoria albóndegas con arroz froita	28 fabada croquetas con ensalada froita	29 sopa xamón asado con arroz froita

ESTE MENÚ PODE ESTAR SUXEITO A CAMBIOS MOTIVADOS POR PROBLEMAS CON PROVEEDORES OU PERSOAL DE COCIÑA.. MENÚ APROBADO POLO CONSELLO ESCOLAR O 5 DE SETEMBRO DE 2024.

## COMEDOR ESCOLAR CEIP O COTO. MENÚ DECEMBRO 2024

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
2 chícharos con xamón tenreira con pasta froita	3 sopa caldeirada de bacallao froita	4 crema de cabaza ragut de pavo con arroz froita	5 crema de cenoria hamburguesa con queixo e ensalada chocolatina	6 FESTIVO
9 brócoli fideos con costela froita	10 potaxe de garavanzos peixe con ensalada iogur	11 sopa de peixe ragut de pavo con arroz froita	12 crema de verduras guiso de pota pexego en xarope	13 lentellas tortilla con ensalada iogur
16 minestra macarróns con atún froita	17 caldo paella iogur	18 garavanzos con chourizo chulas de bacallau con ensalada froita	19 sopa de fideo salmón con patacas iogur	20 MENÚ DE NADAL

ESTE MENÚ PODE ESTAR SUXEITO A CAMBIOS MOTIVADOS POR PROBLEMAS CON PROVEEDORES OU PERSOAL DE COCIÑA.. MENÚ APROBADO POLO CONSELLO ESCOLAR O 5 DE SETEMBRO DE 2024.

## COMEDOR ESCOLAR CEIP O COTO. MENÚ XANEIRO 2025

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
		8 xudías con xamón espaguete boloñesa froita	9 potaxe de garavanzos peixe con ensalada iogur	10 crema de cabaza ragut de pavo con arroz froita
13 chícharos con xamón tenreira con pasta froita	14 pasta con verduras luras con ensalada cremas	15 sopa de peixe polo asado con patacas fritas  froita	16 sopa salmón con pataca pexego en xarope	17 lentellas tortilla con ensalada froita
20 minestra macarróns con atún froita	21 sopa caldeirada de bacallao iogur	22 crema de cabaciña ragut de pavo con arroz froita	23 caldo paella froita	24 crema de cenoria hamburguesa con queixo e ensalada chocolatina
27 brócoli espaguete boloñesa froita	28 lentellas peixe con ensalada iogur	29 crema de verduras albóndegas con arroz froita	30 fabada croquetas con ensalada iogur	31 sopa de estrelas xamón asado con arroz froita

ESTE MENÚ PODE ESTAR SUXEITO A CAMBIOS MOTIVADOS POR PROBLEMAS CON PROVEEDORES OU PERSOAL DE COCIÑA.. MENÚ APROBADO POLO CONSELLO ESCOLAR O 5 DE SETEMBRO DE 2024.

## COMEDOR ESCOLAR CEIP O COTO. MENÚ FEBREIRO 2025

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
3 xudías con xamón espaguete boloñesa froita	4 potaxe de garavanzos peixe con ensalada iogur	5 crema de cabaza ragut de pavo con arroz froita	6 fabada chulas de bacallao con ensalada froita	7 ensalada mixta costela e criollo con patacas flan
10 chícharos con xamón tenreira con pasta froita	11 sopa peixe con ensalada cremas	12 sopa de peixe polo asado con patacas fritas froita	13 crema de verduras empanadillas pexego en xarope	14 lentellas tortilla con ensalada froita
17 minestra macarróns con atún froita	18 sopa caldeirada de bacallao iogur	19 crema de cabaciña ragut de pavo con arroz froita	20 espaguete con verduras luras con ensalada froita	21 crema de cenoria zorza con pataca cocida chocolatina
24 brócoli espaguete boloñesa froita	25 lentellas peixe con ensalada iogur	26 crema de verduras albóndegas con arroz froita	27 fabada croquetas con ensalada iogur	28 sopa de estrelas xamón asado con arroz froita

ESTE MENÚ PODE ESTAR SUXEITO A CAMBIOS MOTIVADOS POR PROBLEMAS CON PROVEEDORES OU PERSOAL DE COCIÑA.. MENÚ APROBADO POLO CONSELLO ESCOLAR O 5 DE SETEMBRO DE 2024.

## COMEDOR ESCOLAR CEIP O COTO. MENÚ MARZO 2024

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
3	4	5	6 xudías con xamón espaguete boloñesa froita	7 potaxe de garavanzos peixe con ensalada iogur
10 chícharos con xamón tenreira con pasta froita	11 sopa peixe con ensalada cremas	12 sopa de peixe polo asado con patacas fritas froita	13 crema de verduras pizza pexego en xarope	14 lentellas tortilla con ensalada froita
17 minestra macarróns con atún froita	18 sopa caldeirada de bacallao iogur	19 crema de cabaciña ragut de pavo con arroz froita	20 espaguete con verduras luras con ensalada froita	21 crema de cenoria zorza con pataca cocida chocolatina
24 brócoli espaguete boloñesa froita	25 lentellas peixe con ensalada iogur	26 crema de verduras albóndegas con arroz froita	27 fabada croquetas con ensalada iogur	28 sopa de estrelas xamón asado con arroz froita
31 xudías con xamón fideos con costela froita				

ESTE MENÚ PODE ESTAR SUXEITO A CAMBIOS MOTIVADOS POR PROBLEMAS CON PROVEEDORES OU PERSOAL DE COCIÑA.. MENÚ APROBADO POLO CONSELLO ESCOLAR O 5 DE SETEMBRO DE 2024.

## COMEDOR ESCOLAR CEIP O COTO. MENÚ ABRIL 2025

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
	1 crema de cabaza caldeirada de bacalao iogur	2 fabada croquetas con ensalada froita	3 ensalada de arroz rape ao forno froita	4 lentellas tortilla con ensalada cremas
7 minestra macarróns con atún froita	8 ensalada de garavanzos peixe con ensalada iogur	9 crema de cenoria ragut de pavo con arroz pexego en almíbar	10 ensalada de pasta luras con ensalada froita	11 sopa de fideo xamón asado con arroz cremas
21	22 ensalada de fabas macarróns con carne picada froita	23 crema de cenoria hamburguesa con queixo e ensalada froita	24 sopa de estrelas salmón con patacas iogur	25 ensalada mixta costela e criollo con patacas fritidas chocolatina
28 xudías con xamón espagueti con polo e verduras froita	29 ensaladilla peixe con ensalada iogur	30 sopa de fideo zorza con patacas froita		

ESTE MENÚ PODE ESTAR SUXEITO A CAMBIOS MOTIVADOS POR PROBLEMAS CON PROVEEDORES OU PERSOAL DE COCIÑA.. MENÚ APROBADO POLO CONSELLO ESCOLAR O 5 DE SETEMBRO DE 2024.



## COMEDOR ESCOLAR CEIP O COTO. MENÚ MAIO 2024

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
5 ensalada de garavanzos macarróns con carne picada froita	6 crema de cabaza caldeirada de bacalao iogur	7 fabada croquetas con ensalada froita	8 ensalada de arroz rape ao forno froita	9 lentellas tortilla con ensalada cremas
12 minestra macarróns con atún froita	13 ensalada de fabas peixe con ensalada iogur	14 crema de cenoria ragut de pavo con arroz pexego en almíbar	15 ensalada de pasta luras con ensalada froita	16 sopa de fideo xamón asado con arroz cremas
19 brócoli fideos con costela froita	20 ensalada rusa peixe con ensalada froita	21 sopa polo asado con patacas fritidas flan	22 crema de cabaciña empanada de atún ensalada de froitas	23 ensalada mixta albóndegas con arroz iogur
26 xudías con xamón espaguetti con polo e verduras froita	27 lentellas chulas de bacallau con ensalada froita	28 crema de cenoria hamburguesa con queixo e ensalada froita	29 sopa de estrelas salmón con patacas iogur	30 ensalada mixta costela e criollo con patacas fritidas chocolatina

ESTE MENÚ PODE ESTAR SUXEITO A CAMBIOS MOTIVADOS POR PROBLEMAS CON PROVEEDORES OU PERSOAL DE COCIÑA.. MENÚ APROBADO POLO CONSELLO ESCOLAR O 5 DE SETEMBRO DE 2023.

## COMEDOR ESCOLAR CEIP O COTO. MENÚ XUÑO 2024

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
2	3 crema de cabaza caldeirada de bacalao iogur	4 fabada croquetas con ensalada froita	5 ensalada de arroz rape ao forno froita	6 lentellas tortilla con ensalada cremas
9 minestra macarróns con atún froita	10 ensalada de garavanzos peixe con ensalada iogur	11 crema de cenoria ragut de pavo con arroz pexego en almíbar	12 ensalada de pasta luras con ensalada froita	13 sopa de fideo xamón asado con arroz cremas
16 brócoli fideos con costela froita	17 ensalada rusa peixe con ensalada froita	18 sopa polo asado con patacas fritidas flan	19 crema de cabaciña pizza ensalada de froitas	20 MENÚ DE FIN DE CURSO

ESTE MENÚ PODE ESTAR SUXEITO A CAMBIOS MOTIVADOS POR PROBLEMAS CON PROVEEDORES OU PERSOAL DE COCIÑA.. MENÚ APROBADO POLO CONSELLO ESCOLAR O 5 DE SETEMBRO DE 2024.