




# MENÚ XANEIRO 2023

CEIP RAMÓN DE VALENZUELA

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
2 	3 	4 	5 	6 
9 CREMA DE VERDURAS MACARRÓNS GRATINADOS PIÑA	10 POTAXE CLASICO LIRIOS CON ENSALADA DE PERA E MAZÁ PLÁTANO	11 ENSALADA MARIÑEIRA FILETE DE POLO CON ARROZ KIWI	12 CREMA DE CABAZA CALDEIRADA DE MERLUZA MANDARINA	13 SOPA DE PEIXE TACOS DE PAVO CON COUS COUS IOGUR DE LIMÓN
16 CREMA DUBARRY GUIISO DE TENREIRA CON VERDURAS MELOCOTÓN	17 FABADA BACALLAU CON PATACA PANADEIRA PERA	18 LENTELLAS ESTOFADAS FILETE DE PORCO CON GUARNICIÓN DE VERDURAS CLEMENTINA	19 ENSALADA CESAR LOMOS DE XARDA CON PATACAS AO FORNO MAZÁ	20 BRECOL REFOGADO ARROZ CON COELLO E VERDURAS XELATINA
23 SALTEADO DE CHÍCHAROS TENREIRA CON ESPAGUETE AO WOK PLÁTANO	24 EMSPANADA DE ATÚN FILETE DE PESCADA CON ENSALADA MIXTA KIWI	25 SOPA XULIANA TORTILLA CON ENSALADA CLÁSICA MELÓN	26 CALDO GALEGO MELVA CON PATACAS COCIDAS MANDARINA	27 MINISTRA ZORZA CON CACHELOS NATILLAS
30 CREMA CAMPEIRA TALLARÍNS CON BOLOÑESA PERA	31 XUDÍAS REFOGADAS ALBÓNDEGAS CON ARROZ IOGUR DE MACEDONIA			



**REFRANEIRO DESTE  
MES: EN XANEIRO,  
ENCENDE A AVOA O  
BRASEIRO**



**O MENÚ PODERÁ SUFRIR  
MODIFICACIÓNS DE MANEIRA  
OCASIONAL PENSANDO SEMPRE  
NO BO FUNCIONAMENTO DO  
SERVIZO DE COMEDOR.**



**FOMENTAMOS O CONSUMO DE  
ALIMENTOS PROPIOS DA NOSA  
HORTA ESCOLAR E CERCANOS A  
NÓS.**

Observacións:

Este menú contén os seguintes alérxenos:

GLUTE LEITE OVO PEIXE MOLUSCOS CRUSTÁCEOS ALTRAMUCES SOIA



\* Ensalada campesiña: leituga, garavanzos, queixo e  
aceitunas.

\* Ensalada clásica: leituga, tomate, cebola.

\* Ensalada mariñeira: leituga, tomate, ovos, sardiñas.

\* Ensalada mixta: leituga, tomate, cebola, aceitunas.

\* Ensalada César: Leituga, queixo, polo, picatostes de pan

\* Caldo galego: faba, verduras, patacas.

\* Crema campeira: cenoria, cabaza, tomate e cebola.