



MENÚ ESCOLAR CEIP RIORTORTO

(OUTUBRO)

		1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
PRIMEIRA SEMANA	MARTES, 1	GUISANTES CON XAMÓN	PESCADA Á ROMANA CON ENSALADA	LÁCTEO
	MÉRCORES, 2	MARMITAKO	COSTELA ESTUFADA CON ARROZ	FROITA DO TEMPO
	XOVES, 3	OVOS RECHEOS	LOMO AO FORNO CON VERDURAS	LÁCTEO
	VENRES, 4	PAELLA MIXTA	ZORZA CON CACHELOS	FROITA DO TEMPO
			1º PRATO	2º PRATO
SEGUNDA SEMANA	LUNS, 7	PURÉ DE VERDURAS	PINCHO MORUNO CON ENSALADA	FROITA DO TEMPO
	MARTES, 8	ARROZ TRES DELICIAS	LIRIOS CON ENSALADA	LÁCTEO
	MÉRCORES, 9	ENSALADA MIXTA	MILANESA DE POLO CON PATACAS	FROITA DO TEMPO
	XOVES, 10	SOPA DE FIDEOS	BACALLAU EN SALSA CON PATACA PANADEIRA	LÁCTEO
	VENRES, 11	BRÓCOLI CON OVO COCIDO	PASTA Á BOLOÑESA	TARTA DA AVOA
		1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
TERCEIRA SEMANA	LUNS, 14	XUDIÁS CON XAMÓN	RAXO CON PATACA COCIDA	FROITA DO TEMPO
	MARTES, 15	LENTELLAS VEXETAIS	POLO AO FORNO CON ARROZ	LÁCTEO
	MÉRCORES, 16	MENESTRA DE VERDURAS	LASAÑA CASEIRA	FROITA DO TEMPO
	XOVES, 17	GUIISO DE CARNE	PESCADA Á ROMANA CON ENSALADA	LÁCTEO
	VENRES, 18	DÍA NON LECTIVO. FESTIVO LOCAL		
			1º PRATO	2º PRATO
CUARTA SEMANA	LUNS, 21	PURÉ DE CABAZA	ESPAGUETES CON ATÚN	FROITA DO TEMPO
	MARTES, 22	POTAXE DE GARAVANZOS	CHIPIRÓNS CON ARROZ	LÁCTEO
	MÉRCORES, 23	COLIFLOR CON ALLADA	HAMBURGUESA CON ENSALADA	FROITA DO TEMPO
	XOVES, 24	FIDEUÁ	BACALLAU EN SALSA CON PATACAS	LÁCTEO
	VENRES, 25	REVOLTO DE ESPINACAS	CARRILLADA EN SALSA CON ARROZ	FROITA DO TEMPO
			1º PRATO	2º PRATO
QUINTA SEMANA	LUNS, 28	SOPA DE ESTRELIÑAS	LOMO CON PATACAS	FROITA DO TEMPO
	MARTES, 29	ENSALADA DE COUS-COUS	TORTILLA CON TOMATE	LÁCTEO
	MÉRCORES, 30	CREMA DE CENORIA	PIZZA CASEIRA DE XAMÓN	POSTRE DE SAMAIÑ
	XOVES, 31	DÍA NON LECTIVO.		

✚ Os menús correspondentes a este mes están supeditados a posibles cambios puntuais ou imprevistos que podan acontecer.

✚ **FROITA DO TEMPO:** mazá, plátano, pera, mandarina, kiwi, melón, uvas...

✚ **LÁCTEO:** iogur natural e de sabores, flan, natillas...

