



## MENÚ ESCOLAR CEIP RIOTORTO

(OUTUBRO)

		1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
<b>PRIMEIRA SEMANA</b>	<b>LUNS, 3</b>	EMPANADA DE XAMÓN YORK E QUEIXO	TORTILLA FRANCESA DE ATÚN	LÁCTEO
	<b>MARTES, 4</b>	GUISANTES CON XAMÓN	PASTA Á BOLOÑESA	FROITA DO TEMPO
	<b>MÉRCORES, 5</b>	LENTELLAS	PESCADA EN SALSA CON ARROZ	FROITA DO TEMPO
	<b>XOVES, 6</b>	BRÓCOLI CON OVOS COCIDO	MILANESA DE POLO CON PATACAS	LÁCTEO
	<b>VENRES, 7</b>	PURÉ DE VERDURAS	PAELLA MIXTA	FROITA DO TEMPO
	<b>SEGUNDA SEMANA</b>		1º PRATO	2º PRATO
<b>LUNS, 10</b>		SOPA DE FIDEOS	LOMO AO FORNO CON ENSALADA	LÁCTEO
<b>MARTES, 11</b>		XUDÍAS CON TOMATE	BACALLAU EN SALSA CON PATACA PANADEIRA	FROITA DO TEMPO
<b>MÉRCORES, 12</b>		FESTIVO. DÍA DA HISPANIDADE		
<b>XOVES, 13</b>		ENSALADA MIXTA	POLO ESTUFADO CON PATACAS	LÁCTEO
<b>VENRES, 14</b>		CALDO GALEGO	ALBÓNDIGAS CON ARROZ	FROITA DO TEMPO
<b>TERCEIRA SEMANA</b>		1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
	<b>LUNS, 17</b>	PURÉ DE CABAZA	PASTA CON ATÚN	FROITA DO TEMPO
	<b>MARTES, 18</b>	FABADA	RAXO CON ENSALADA DE TOMATE	LÁCTEO
	<b>MÉRCORES, 19</b>	GUISANTES CON XAMÓN	PESCADA CON ARROZ	FROITA DO TEMPO
	<b>XOVES, 20</b>	MENESTRA DE VERDURAS	TORTILLA ESPAÑOLA	LÁCTEO
	<b>VENRES, 21</b>	POTAXE DE GARAVANZOS	TENREIRA ESTUFADA CON PATACAS COCIDAS	FROITA DO TEMPO
<b>CUARTA SEMANA</b>		1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
	<b>LUNS, 24</b>	COLIFLOR GRATINADA	ZORZA CON CACHELOS	FROITA DO TEMPO
	<b>MARTES, 25</b>	LENTELLAS	PESCADA Á ROMANA	LÁCTEO
	<b>MÉRCORES, 26</b>	ENSALADA MIXTA	PIZZA CASEIRA	FROITA DO TEMPO
	<b>XOVES, 27</b>	CREMA DE VERDURAS	POLO AO FORNO CON ARROZ	TARTA DA AVOA
	<b>VENRES, 28</b>	ARROZ TRES DELICIAS	BACALLAU EN SALSA	POSTRE DE SAMAIN
<b>QUINTA SEMANA</b>		1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
	<b>LUNS, 31</b>	DÍA NON LECTIVO. DÍA DO ENSINO.		

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

✚ **FROITA DO TEMPO:** mazá, plátano, pera, nectarina, melón, kiwi, granada, macedonia...

**LÁCTEO:** iogur natural e de sabores.

