

MENÚ ESCOLAR CEIP RIOTORTO

(MAIO)

		1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
PRIMEIRA SEMANA	LUNS, 2	LENTELLAS	PINCHO MORUNO CON PATACA COCIDA	FROITA DO TEMPO
	MARTES, 3	BRÓCOLI CON XAMÓN	TORTILLA CON ENSALADA DE TOMATE	LÁCTEO
	MÉRCORES, 4	PURÉ DE CENORIA	PASTEL DE CARNE	FROITA DO TEMPO
	XOVES, 5	ENSALADA MIXTA (tomate, leituga, atún, millo, cenoria...)	POLO AO FORNO CON PATACAS	FROITA DO TEMPO
	VENRES, 6	POTAXE DE GARAVANZOS	TROITAS CON PATACAS E ENSALADA	LÁCTEO
SEGUNDA SEMANA		1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
	LUNS, 9	ENSALADILLA	LOMO Á PRANCHA CON ARROZ	FROITA DO TEMPO
	MARTES, 10	GUISANTES CON XAMÓN	PASTA CON ATÚN	FROITA DO TEMPO
	MÉRCORES, 11	ARROZ TRES DELICIAS	BACALLAU CON PATACA COCIDA	TARTA DA AVOA
	XOVES, 12	ENSALADA VARIADA (tomate, leituga, sardiñas, queixo, olivas, millo...)	MILANESA DE PORCO CON PATACAS	LÁCTEO
VENRES, 13	BRÓCOLI CON OVO COCIDO	PIZZA CASEIRA	FROITA DO TEMPO	
TERCEIRA SEMANA		1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
	LUNS, 16	DÍA NON LECTIVO		
	MARTES, 17	DÍA DAS LETRAS GALEGAS		
	MÉRCORES, 18	PURÉ DE CABAZA	PAELLA MIXTA	FROITA DO TEMPO
	XOVES, 19	FIDEUÁ DE FROITOS DO MAR	MILANESA DE PORCO	LÁCTEO
VENRES, 20	MARMITAKO	ALBÓNDIGAS CON ARROZ	FROITA DO TEMPO	
CUARTA SEMANA		1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
	LUNS, 23	XUDÍAS CON CHOURIZO	CARRILLADA EN SALSA CON PATACAS	FROITA DO TEMPO
	MARTES, 24	* Menú proporcionado polo GDR Terra Chá pola participación no proxecto "Alimentos da biosfera"		
		REPOLO SALTEADO E FABA VERDINA	MACARRÓNS CON POLO, ALLADA E ESPINACAS	FROITA DO TEMPO
	MÉRCORES, 25	* Menú proporcionado polo GDR Terra Chá pola participación no proxecto "Alimentos da biosfera"		
		CREMA DE VERDURAS (coliflor, espinacas...)	TORTILLA DE PATACA E ENSALADA	LÁCTEO
XOVES, 26	OVOS RECHEOS	MILANESA DE POLO	FROITA DO TEMPO	
VENRES, 27	ENSALADA MIXTA (tomate, leituga, atún, millo, cenoria...)	LASAÑA CASEIRA	LÁCTEO	
QUINTA SEMANA		1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
	LUNS, 30	ENSALADA DE CUSCÚS	ZORZA CON PATACAS	FROITA DO TEMPO
MARTES, 31	COLIFLOR CON GRATINADA CON OVO COCIDO	COSTELA AO FORNO CON ENSALADA	FROITA DO TEMPO	

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

FROITA DO TEMPO: AMORODOS, MAZÁ, MANDARINA, PLÁTANO, PERA, KIWI, GRANADA, MACEDONIA...

LÁCTEO: IOGUR NATURAL E DE SABORES, NATILLAS...

* Este centro participa no proxecto "**Alimentos da biosfera**", que promove o consumo de produtos locais, de tempada e ecolóxicos. Dentro deste proxecto, o GDR Terra Chá proporciona durante este mes os alimentos para dúas xornadas con menús nutricionalmente equilibrados e que seguen as liñas prioritarias deste proxecto.