



MENÚ ESCOLAR CEIP RIORTORTO

(OUTUBRO)

		1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
PRIMEIRA SEMANA	LUNS, 2	BRÓCOLI GRATINADO CON XAMÓN	PAELLA MIXTA	LÁCTEO
	MARTES, 3	ENSALADA DE TOMATE	REVOLTO DE OVO CON ESPINACAS	FROITA DO TEMPO
		* Menú proporcionado polo GDR Terra Chá pola participación no proxecto "EcoComedores"		
	MÉRCORES, 4	ENSALADA DE PASTA	PESCADA EN SALSA VERDE	REQUEIXÓN/ QUEIXO FRESCO DA ZONA
		* Menú proporcionado polo GDR Terra Chá pola participación no proxecto "EcoComedores"		
	XOVES, 5	ARROZ TRES DELICIAS	POLO GUISADO CON VERDURAS	FROITA DO TEMPO
		* Menú proporcionado polo GDR Terra Chá pola participación no proxecto "EcoComedores"		
VENRES, 6	ENSALADA DE GARAVANZOS	FIDEUÁ DE VERDURAS	FROITA DO TEMPO	
	* Menú proporcionado polo GDR Terra Chá pola participación no proxecto "EcoComedores"			
SEGUNDA SEMANA		1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
	LUNS, 9	EMPANADA DE ATÚN	COSTELA ESTUFADA CON ARROZ	FROITA DO TEMPO
	MARTES, 10	ENSALADA DE COUS-COUS	TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA	LÁCTEO
	MÉRCORES, 11	SOPA DE FIDEOS	BACALLAU EN SALSA CON PATACA PANADEIRA	FROITA DO TEMPO
	XOVES, 12	FESTIVO. DÍA DA HISPANIDADE		
	VENRES, 13	DÍA NON LECTIVO		
TERCEIRA SEMANA		1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
	LUNS, 16	ENSALADA MIXTA	PINCHO MORUNO CON PATACA COCIDA	FROITA DO TEMPO
	MARTES, 17	LENTELLAS	PESCADA Á ROMANA CON ENSALADA	TARTA DA AVOA
	MÉRCORES, 18	PURÉ DE CALABACÍN	POLO AO FORNO CON ARROZ	FROITA DO TEMPO
	XOVES, 19	GUISANTES CON XAMÓN	MILANESA DE PORCO CON ENSALADA	LÁCTEO
VENRES, 20	FABADA	BACALLAU EN SALSA CON PATACAS FRITIDAS	FROITA DO TEMPO	
CUARTA SEMANA		1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
	LUNS, 23	COLIFLOR CON ALLADA	ZORZA CON CACHELOS	FROITA DO TEMPO
	LUNS, 23	FIDEUÁ DE FROITOS DO MAR	CARRILLADA EN SALSA CON ENSALADA	LÁCTEO
	MÉRCORES, 25	SOPA DE PESCADO	ALBÓNDIGAS CON ARROZ	FROITA DO TEMPO
	XOVES, 26	POTAXE DE GARAVANZOS	PESCADA EN SALSA CON PATACAS	LÁCTEO
VENRES, 27	PURÉ DE CENORIA	LASAÑA CASEIRA	FROITA DO TEMPO	
QUINTA SEMANA		1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
	LUNS, 30	CALDO GALEGO	RAXO CON PATACAS COCIDAS	FROITA DO TEMPO
	LUNS, 31	XUDÍAS CON XAMÓN	PIZZA CASEIRA DE ATÚN	POSTRE DE SAMAÍN

✚ 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, macedonia...

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



