

MINUTAS CPI CASTROVERDE
Curso 2024/2025

MES 1 SEMANA 1

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Ensalada mariñeira (leituga, paliños de caranguexo, mexillóns)	Sopa de fideos	Crema de verduras (cabaza, cabaciña, allo porro, cenoria)	Lentellas vexetais (Cenoria, allo porro, pementos, cebola...)	Ensalada de leituga e atún
Tenreira ó forno con verduras (cebola, tomate, pemento vermello e cenoria) e pataca cocida	Filete de merluza á romana e ensalada de tomate e olivas	Milanesa de polo con patacas fritidas	Luras á romana con ensalada de tomate	Ovos fritos Arroz branco e salsa de tomate
Lácteo	Froita	Froita	Froita	Froita

MES 1 SEMANA 2

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Entremeses variados	Ovos cocidos	Potaxe de garavanzos con espinacas e bacallau	Ervellos con xamón	Empanada
Raxo con pataca cocida	Coliflor con pataca cocida e lombo á prancha	Salmón ó forno con ensalada de tomate e olivas	Zancos de polo con patacas fritidas	Macarróns á boloñesa
Froita	Lácteo	Froita	Froita	Froita

MES 1 SEMANA 3

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Crema de verduras	Sopa de fideos con verduras	Guiso de costela con verduras (pataca, tomate natural, cebola, ervellos)	Lentellas vexetais	Ensaladilla
Tallaríns con atún	Coello ao forno con pataca cocida	Filete de merluza ó limón con champiñóns Paella de polo con verduras	Tortilla de peituga de pavo e sardiñas enlatadas	Paella de polo con verduras
Lácteo	Froita de tempada	Froita	Froita	Froita ou xeadado

MES 1 SEMANA 4

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Ensalada mixta (leituga, amorodos ou piña natural e nozes)	Menestra de verduras	Sopa de fideos con verduras	Lentellas vexetais (Cenoria, allo porro, pementos, cebola...)	Caldo galego (pataca, fabas e repolo) / Ensalada de pasta
Arroz branco con ovo frito e salsa de tomate	Macarróns á boloñesa	Hamburguesa caseira con ensalada de leituga	Filetes de pescada á romana e ensalada de tomate e olivas	Lacón asado con patacas fritidas
Froita	Lácteo	Froita	Froita	Froita

MES 2 SEMANA 1

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Melón con xamón/ Sopa de fideos	Crema de verduras	Ovos cocidos	Garavanzos con costeliñas	Ensalada de leituga con piña natural, queixo, noces...
Pasta con verduras e polo	Tenreira ao forno con verduras e pataca cocida	Xudias verdes con pataca e filete de merluza á romana	Milanesa de polo e patacas fritidas	Zorza con arroz branco
Lácteo	Froita	Froita	Froita	Froita /xeado

MES 2 SEMANA 2

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Lentellas vexetais (cebola, allo porro, cenoria, e pementos)	Caldo galego	Empanada	Ensalada mixta (leituga, piña natural, noces e queixo brando.	Sopa de verduras con estreliñas
Macarróns con atún	Albóndegas de tenreira caseiras con arroz branco	Lombos de pescada en salsa con gambas e cogomelos e pataca cocida	Zancos de polo con patacas fritidas	Churrasco con patacas fritidas e ensalada de leituga
Froita	Froita	Lácteo	Froita	Froita

MES 2 SEMANA 3

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Crema de verduras	Sopa de fideos	Ensalada de leituga con atún	Ensalada de pasta.	Melón con xamón / Lentellas vexetais
Paella de polo con verduras	Repolo, patacas, garavanzos e chourizo	Coello ao forno con verduras e arroz branco	Calamares fritos con ensalada de tomate	Espaguettis á boloñesa
Lácteo	Froita	Froita	Froita	Froita ou xeadado

MES 2 SEMANA 4

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Lentellas vexetais	Entremeses variados	Crema de verduras	Sopa de verduras con estreliñas.	Ervellos con xamón
Agulla de porco guisada con pataca e verduras	Lombos de pescada en salsa con gambas e cogomelos con pataca cocida	Filetes de lomo de porco con patacas fritidas	Salmón ao forno con pataca cocida e ensalada de tomate	Tortilla española con sardiñas enlatadas e ensalada de tomate
Froita	Lácteo	Froita	Froita	Froita