

# MENÚ ESCOLAR

## ABRIL 2024



XUNTA  
DE GALICIA

INSTITUTO EDUCACIÓN  
SECUNDARIA DE FOZ

IES DE FOZ  
Rúa Castelao s/n  
27780 Foz-Lugo  
982 870287  
les.foz@edu.xunta.gal



LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VENRES	
1		2	LENTELLAS ESTUFADAS POLO AO CHILINDRÓN G/ CENORIA DADO MANDARINA	3	MACARRÓNS CON TOMATE BACALLAU AO FORNO G/ COLIFLOR REFOGADA IOGUR O FROITA	4	ENSALADA DE TOMATE ESPÁRRAGO E OLIVAS LURAS GUIADAS ARROZ PILAF LARANXA	5	SOPA DE VERDURAS PORCHETTA ASADA G/ PURÉ DE PATACAS PLÁTANO
8	CREMA DE CABACIÑA E PORRO FILETE DE SALMÓN AO CAVA G/ CENORIA PEQUECHA MAZÁ	9	CHÍCHAROS SALTEADOS CON XAMÓN COELLO AO FORNO G/ TALLOS DE ESPÁRRAGOS PERA	10	ESPAGUETES PREBE AURORA PEIXE ESPADA Á PRANCHA G/ TOMATE PROVENZAL PEXEGOS	11	FABAS CON VERDURAS TORTILLA DE ATÚN G/ PATACAS FRITAS XEADO O FROITA	12	PAELLA PESCADA AO FORNO G/ LEITUGA, TOMATE E CEBOLA KIWI
15	ARROZ CON COGOMELOS ROTI DE PAVO ASADO FINAS HERBAS G/ MINESTRA PERA	16	GARAVANZOS GUIADOS PESCADA Á ROMANA LEITUGA TOMATE E CEBOLA PIÑA	17	FEIXÓNS SALTEADOS CON XAMÓN TORTILLA DE PATACAS G/ TOMATE "CONCASSÉ" MAZÁ	18	SOPA VERMICELLI COSTELETA DE PORCO Á PRANCHA G/ PEMENTO VERDE FRITO IOGUR E FROITA	19	ENSALADA DE PASTA XARDA AO FORNO PATACAS PANADEIRA LARANXA
22	CÓBADOS DE PASTA CON PISTO PAUPIETTE DE PESCADA AO FORNO G/ PATACA VAPOR, LIMÓN MANDARINA	23	ENSALADA DE ESPÁRRAGOS Á VINAGRETA ARROZ CON PESCADO E MARISCO PLÁTANO	24	CREMA DE CABAZA RAGÚ DE TENREIRA G/ CENORIA DADO, CHÍCHAROS KIWI	25	ENSALADA RUSA SARDIÑAS FRITAS G/ LEITUGA, TOMATE E CEBOLA PERA	26	FIDEUÁ CON AMEIXAS E LURAS POLO ASADO G/ PANACHÉ MAZÁ
29	SOPA DE MEXILLÓNS CON FIDEOS, XAMÓN E CAROCHOS COELLO AO FORNO LARANXA	30	FABAS VERMELLAS CON HORTALIZAS CODILLO AO FORNO G/ COL LOMBARDA FROITA VARIADA	1		2	TALLARÍNS BOLOÑESA BLANQUETTE POLLO CON VERDURA E ARROZ MAZÁ	3	ENSALADA DE NAVALLAS CON ACEITE DE ALFÁBEGA ALBACORA ADOBADA G/ PATACAS AO VAPOR PERA