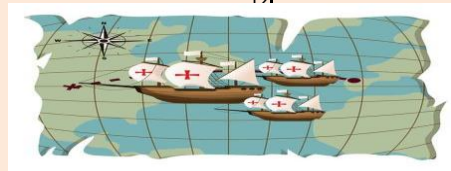





Plan de Menús IES Miraflores de Oleiros

| Luns | Martes | Mércores | Xoves | Venres |
|---|--|--|---|--|
| 2 1.- Empanadiñas de polo 2.- Chicharos con xamón, ovo e cenoria S.- Mazá | 3 1.- Melón con xamón 2.- Pescada á galega e patacas S.- logur | 4 1.- Torradas de tomate e queixo 2.- Ensalada de arroz, tomate e atún S.- Compota de laranxa e plátano | 5 1.- Crema de cenoria con patacas 2.- Albóndegas de pescada e pasta S.- Nectarina | 6 1.- Ensalada de leituga, tomate e millo 2.- Milanesa de polo con patacas S.- Larpeiradas variadas |
| 9 1.- Crema de cabaza, con cenoria e pataca 2.- Macarróns con atún e salsa de tomate S.- Plátano | 10 1.- Menestra de verduras 2.- Fabas con ameixas e mexilóns S.- Pera | 11 1.- Ensaladilla 2.- Chuleta de pavo ao allo e pataca cocida S.- Larpeiradas variadas | 12  | 13 |
| 16 1.- Xudías con tomate 2.- Pescada fritida con arroz S.- Plátano | 17 1.- Brócoli con patacas 2.- Ovos con xamón e bechamel S.- Melón | 18 1.- Espinacas á crema 2.- Arroz con polbo e luras S.- Mazá | 19 1.- Lentellas estofadas 2.- Hamburguesa de polo e espinacas S.- Pera | 20 1.- Crema morna de porros con patacas 2.- Carne estufada de tenreira con patacas e verduras S.- Larpeiradas variadas |
| 23 1.- Sopa de estrelifias con polo 2.- Tortilla de pataca e calabacín con pisto de verduras S.- Laranxa | 24 1.- Fabas vexetais 2.- Peixe sapo ao forno patacas S.- Mazá | 25 1.- Ensalada de froitas, tomate cherry e queixo fresco 2.- Chuleta de porco con arroz S.- logur | 26 1.- Salpicón de peixe 2.- Lasaña de verduras S.- Plátano | 27 1.- Crema de coliflor e cenorias 2.- Peituga de pavo á grella con patacas S.- Larpeiradas variadas |
| 30 1.- Ensalada de pasta 2.- Luras á romana con ensalada S.- Compota de mazá | 31 1.- Crema de calabacín 2.- Peituga de polo con gambas e champiñóns con gornición de pasta S.- Pera | 1  | 2 1.- Sopa xuliana 2.- Ragú de tenreiras con patacas e verduras S.- Laranxa | 3 1.- Garavanzos guisados con tomate e cebola 2.- Faixas de leituga, tomate e atún S.- Larpeiradas variadas |