

MENÚ ESCOLAR DE SETEMBRO 2021

			XOVES DÍA 9	VENRES DÍA 10
			1. Ensalada de tomate. 2. Peituga de polo a prancha con arroz basmati. Sobremesa: iogurt	1. Sopa de verduras. 2. Pescada en tempura con patacas o vapor. Sobremesa: froita fresca
LUNS DÍA 13	MARTES DÍA 14	MÉRCORES DÍA 15	XOVES DÍA 16	VENRES DÍA 17
1. Espagueti boloñesa. 2. Tortilla española con ensalada da horta (leituga e tomate). Sobremesa: froita fresca	1. Revolto de verduras. 2. Filete de porco con arroz. Sobremesa: iogurt	1. Ensalada mixta. 2. Guiso de tenreira con pataca. Sobremesa: froita fresca	1. Sopa de verduras. 2. Salmón o forno con fabas (judías) verdes o vapor. Sobremesa: iogurt	1. Fideua con polo. 2. Bacallao a galega. Sobremesa: froita fresca
LUNS DÍA 20	MARTES DÍA 21	MÉRCORES DÍA 22	XOVES DÍA 23	VENRES DÍA 24
1. Ensalada de legumbres. 2. Filete de "gallo" con ovo e coliflor. Sobremesa: froita fresca	1. Crema de cabaza. 2. Costela de porco o forno con patacas asadas. Sobremesa: iogurt	1. Revolto de verduras. 2. Coxa de polo a prancha con arroz. Sobremesa: froita fresca	1. Tallaríns con champiñons. 2. Atún a prancha con minestra de verduras. Sobremesa: iogurt	1. Sopa de peixe. 2. Filete de pavo a prancha con ensalada da horta (leituga e tomate). Sobremesa: froita fresca
LUNS DÍA 27	MARTES DÍA 28	MÉRCORES DÍA 29	XOVES DÍA 30	
1. Crema de verduras. 2. Filete de linguado con patacas o vapor. Sobremesa: froita fresca	1. Salpicón de mexillóns 2. Milanesa de tenreira con tomates. Sobremesa: iogurt	1. Chicharos o vapor con xamón. 2. Pescada en salsa verde con pataca o forno (panadera) Sobremesa: froita fresca	1. Arroz 3 delicias. 2. Raxo de porco con ensalada da horta (leituga y tomate) Sobremesa: iogurt	

LEMBRA:

- * As froitas, froitos secos, verduras, hortalizas e cereais coma o arroz ou a pasta, legumes, produtos lácteos, pan e aceite de oliva deben servir de base para unha dieta sana e equilibrada.
- * Produtos de repostería, snack, repostería, embutidos ou lambonadas só se deberían tomar en contadas ocasións de forma moderada.
- * A cea debe servir de complemento do menú escolar, e debe consumirse a unha hora moderada para evitar proximidade co momento do sono.

* Para calquer dúbida poden poñerse en contacto mediante o noso correo: contacto@manacatering.es