

MENÚ ESCOLAR DE OUTUBRO 2021

				DIA 1
				1. Sopa xuliana. 2. Salmón o forno con revoltó de verduras. Postre: froita fresca
DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7	DIA 8
1. Minestra de verduras. 2. Tenreira guisada con patacas. Postre: froita fresca	1. Garvanzos con chourizo. 2. Atún a prancha con pataca o vapor. Postre: iogurt	1. Tallaríns con champiñóns. 2. Pescada en salsa verde con pataca o vapor. Postre: froita fresca	1. Chícharos con xamón. 2. Coxa de polo o forno con arroz. Postre: iogurt	1. Lentellas estofadas. 2. Luras a romana con ensalada da horta (leituga e tomate). Postre: froita fresca
FESTIVO	FESTIVO	DIA 13	DIA 14	DIA 15
		1. Crema de cabaza. 2. Filete de polo con arroz. Postre: froita fresca	1. Fabas con chourizo. 2. Paella mariñeira. Postre: iogurt	1. Revolto de xudías. 2. Filete de linguado con patacas o vapor. Postre: froita fresca
DIA 18	DIA 19	DIA 20	DIA 21	DIA 22
1. Sopa de verduras. 2. Marmitako de atún. Postre: froita fresca	1. Fideua de verduras. 2. Milanese de polo con arroz. Postre: iogurt	1. Fabada asturiana. 2. Bacallao a galega. Postre: froita fresca	1. Empanada de atún. 2. Filete de pavo a prancha con ensalada da horta (leituga e tomate). Postre: iogurt	1. Arroz con verduras. 2. Pescada a romana con pataca o vapor. Postre: froita fresca
DIA 25	DIA 26	DIA 27	DIA 28	DIA 29
1. Fabas a rioxana. 2. Tortilla de atún con ensalada da horta (leituga e tomate). Postre: froita fresca	1. Crema de verduras. 2. Filete de tenreira a prancha con arroz en branco. Postre: iogurt	1. Revolto de champiñóns. 2. Raia a galega con coliflor. Postre: froita fresca	1. Espagueti carbonara. 2. Tortilla española con ensalada de leituga e cebola. Postre: iogurt	1. Sopa de fideos. 2. Costela de porco o forno con patatas asadas. Postre: froita fresca

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