

# Menú comedor



## 1ª semana

**LUNS:** Lentellas c/ verduras, arroz e chourizo. Tortilla de patacas feita ao forno. Froita de tempada.

**MARTES:** Caldo galego c/ grelos, patacas e fabas. Macarróns con xamón cocido. Froita de tempada.

**MÉRCORES:** Espaguetes c/verduras e tomate. Peixe ao forno c/ ensalada de tomate, leituga e cebola. Froita de tempada.

**XOVES:** Sopa de estreliñas (pasta, cabaciña, allo porro, tomate, pemento, cebola, cenoria). Zanco de polo ao forno c/ patacas guisadas e guarnición. Lácteo.

**VENRES:** Paella mariñeira (arroz, ameixas, mexillóns, calamares). Feixóns verdes c/ allada. Froita de tempada.

## 2ª semana

**LUNS:** Arroz á cubana c/ salsa de tomate preparada na nosa cociña. Ensalada mixta (leituga, tomate, cebola e millo) e salchichas. Froita de tempada.

**MARTES:** Escalopes de polo. Macarróns c/ atún (pasta, atún, tomate, allo porro, cabaciña, cebola). Froita de tempada.

**MÉRCORES:** Crema de verduras (acelgas, espinacas, chícharos, cenoria, feixóns verdes, pemento, cabaciña...). Peixe á prancha con cachelos. Lácteo.

**XOVES:** Sopa de fideos (pasta, cabaciña, allo porro, tomate, cebola, cenoria, pemento). Filete de pavo ao forno c/ salteado de champiñóns. Froita de tempada.

**VENRES:** Cachelos c/ sardiñas en conserva. Potaxe de garavanzos, arroz e verduras. Froita de tempada.

## 3ª semana

**LUNS:** Lentellas c/verduras, arroz e chourizo. Tortilla de patacas feita ao forno. Froita de tempada.

**MARTES:** Ensalada de leituga, tomate e cebola. Albóndegas c/salsa de verduriñas e arroz en branco (carne de tenreira e porco). Froita de tempada.

**MÉRCORES:** Sopa de fideo (pasta, allo porro, cenoria, pemento, cabaciña). Pescada á galega (pescada, patacas e chícharos). Queixo Arzúa-Ulloa c/ marmelo.

**XOVES:** Fabada c/ arroz. Sanjacobos. Froita de tempada.

**VENRES:** Empanada galega de atún. Macarróns c/ carne (pasta, carne vacún e porco, tomate, allo porro, cabaciña, pemento, cebola). Froita de tempada.

## 4ª semana

**LUNS:** Sopa de marisco. Hamburguesa de polo ao forno. Ensalada de leituga, tomate, cebola e millo. Froita de tempada.

**MARTES:** Crema de verduras (espinacas, acelgas, cenoria, chícharos, patacas, feixóns verdes, pementos, cebola, allo, tomate). Filete de peituga de polo ao forno c/ patacas fritidas. Froita de tempada.

**MÉRCORES:** Brócoli c/ allada. Fideos c/ ameixas (pasta, ameixas, cebola, allo porro, cenoria, pemento, cabaciña). Froita de tempada.

**XOVES:** Potaxe de garavanzos, arroz. Tortilla de espinacas feita ao forno. Froita de tempada.

**VENRES:** Ensalada mixta (leituga, tomate e cebola). Pescada ao forno c/ patacas cocidas e allada. Flan, natillas ou xeado ecolóxico segundo tempada.