

I.E.S. CELSO EMILIO FERREIRO

DECEMBRO 2022

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES 1

VENRES 2

Para a cea aconsellámoste

LUNS 5

MARTES 6

MÉRCORES 7

XOVES 8

VENRES 9

CALDO DE REPOLO

LOMBO DE PORCO

ARROZ CON PEMENTOS

FROITA

Para a cea aconsellámoste

ENSALADA CON FROITOS SECOS E ATÚN
LÁCTEO

LUNS 12

MARTES 13

MÉRCORES 14

XOVES 15

VENRES 16

LENTELLAS CON VERDURAS E

ARROZ

TORTILLA PAISANA

ENSALADA (leituga, tomate e
cebola)

FROITA

Para a cea aconsellámoste

PESCADA AO VAPOR
LÁCTEO

LUNS 19

MARTES 20

MÉRCORES 21

XOVES 22

VENRES

MINESTRA DE VERDURAS CON
OVO COCIDO

ARROZ CON TENREIRA E
VERDURAS

FROITA

Para a cea aconsellámoste

LURAS Á PRANCHA
LÁCTEO

Alimentación Saludable Gallega garante que estes menús foron planificados segundo as indicacións da Xunta de Galicia e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade