

I.E.S. CELSO EMILIO FERREIRO

XANEIRO 2023

LUNS 9

LENTELLAS CON VERDURAS E
ARROZ
TORTILLA PAISANA
ENSALADA (leituga, tomate e
cebola)
FROITA

Para a cea aconsellámoste

PESCADA AO VAPOR
LÁCTEO

MARTES 10

MÉRCORES 11

XOVES 12

VENRES 13

LUNS 16

MINESTRA DE VERDURAS CON
OVO COCIDO

ARROZ CON TENREIRA E
VERDURAS

FROITA

Para a cea aconsellámoste

LURAS Á PRANCHA
LÁCTEO

MARTES 17

MÉRCORES 18

XOVES 19

VENRES 20

LUNS 23

CREMA DE VERDURAS
MILANESA DE POLO

ENSALADA (pataca, pemento,
remolacha e tomate)

FROITA

Para a cea aconsellámoste

RAPANTE Á PRANCHA
LÁCTEO

MARTES 24

MÉRCORES 25

XOVES 26

VENRES 27

LUNS 30

CALDO DE REPOLO

LOMBO DE PORCO

ARROZ CON PEMENTOS

FROITA

Para a cea aconsellámoste

ENSALADA CON FROITOS SECOS E ATÚN
LÁCTEO

MARTES 31

MÉRCORES

XOVES

VENRES

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