

I.E.S. CELSO EMILIO FERREIRO

OUTUBRO 2018

LUNS 1

ENSALADA DE TOMATE, LEITUGA,
CEBOLA, QUEIXO FRESCO E
OLIVAS
POLO AO FORNO CON ARROZ E
VERDURAS

FROITA

Para a cea aconsellámoste

LURAS GUIADAS
LÁCTEO

MARTES 2

MÉRCORES 3

XOVES 4

VENRES 5

LUNS 8

SALPICON DE PEIXE (salmón,
meixillóns, pemento, olivas)

TORTILLA DE ESPINACAS E
CHAMPIÑONS

FROITA

Para a cea aconsellámoste

SANDWICH MIXTO VEXETAL
LÁCTEO

MARTES 9

MÉRCORES 10

XOVES 11

VENRES 12

LUNS 15

CREMA FRIA DE ALLOS PORROS
CON PATACAS

CARNE DE TENREIRA ESTUFADA
CON ARROZ E VERDURAS

FROITA

Para a cea aconsellámoste

LASAÑA DE VERDURAS
LÁCTEO

MARTES 16

MÉRCORES 17

XOVES 18

VENRES 19

LUNS 22

ENSALADA CLASICA (leituga,
tomate, cebola) con OVO COCIDO

ARROZ CON LURAS

FROITA

Para a cea aconsellámoste

PEIXE Á PRANCHA CON LEITUGA
BATIDO DE FROITAS

MARTES 23

MÉRCORES 24

XOVES 25

VENRES 26

LUNS 29

ENSALADA DE TOMATE, LEITUGA,
CEBOLA, QUEIXO FRESCO E
OLIVAS
POLO AO FORNO CON ARROZ E
VERDURAS

FROITA

Para a cea aconsellámoste

LURAS GUIADAS
LÁCTEO

MARTES 30

MÉRCORES 31

XOVES

VENRES