

I.E.S. CELSO EMILIO FERREIRO

OUTUBRO 22

LUNS 3

CREMA DE VERDURAS
MILANESA DE POLO

ENSALADA (pataca, pemento,
remolacha e tomate)

FROITA

Para a cea aconsellámoste

RAPANTE Á PRANCHA
LÁCTEO

MARTES 4

MÉRCORES 5

XOVES 6

VENRES 7

LUNS 10

MARTES 11

MÉRCORES 12

XOVES 13

VENRES 14

CALDO DE REPOLO

LOMBO DE PORCO

ARROZ CON PEMENTOS

FROITA

Para a cea aconsellámoste

ENSALADA CON FROITOS SECOS E ATÚN
LÁCTEO

LUNS 17

MARTES 18

MÉRCORES 19

XOVES 20

VENRES 21

LENTELLAS CON VERDURAS E
ARROZ
TORTILLA PAISANA

ENSALADA (leituga, tomate e
cebola)

FROITA

Para a cea aconsellámoste

PESCADA AO VAPOR
LÁCTEO

LUNS 24

MARTES 25

MÉRCORES 26

XOVES 27

VENRES 28

ESPAGUETES CON SALSA DE
TOMATE

PAVO AO FORNO

ENSALADA (leituga, mazá e millo)

FROITA

Para a cea aconsellámoste

PESCADA COCIDA
LÁCTEO

LUNS 31

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Para a cea aconsellámoste