

## I.E.S. CELSO EMILIO FERREIRO

XANEIRO 2022

**LUNS 10**

**MARTES 11**

**MÉRCORES 12**

**XOVES 13**

**VENRES 14**

MINISTRA DE VERDURAS CON  
OVO COCIDO

ARROZ CON TENREIRA E  
VERDURAS

FROITA

Para a cea aconsellámoste

LURAS Á PRANCHA

LÁCTEO

**LUNS 17**

**MARTES 18**

**MÉRCORES 19**

**XOVES 20**

**VENRES 21**

CREMA DE VERDURAS  
MILANESA DE POLO

ENSALADA (pataca, pemento,  
remolacha e tomate)

FROITA

Para a cea aconsellámoste

RAPANTE Á PRANCHA

LÁCTEO

**LUNS 24**

**MARTES 25**

**MÉRCORES 26**

**XOVES 27**

**VENRES 28**

CALDO DE REPOLO

LOMBO DE PORCO

ARROZ CON PEMENTOS

FROITA

Para a cea aconsellámoste

ENSALADA CON FROITOS SECOS E ATÚN

LÁCTEO

**LUNS 31**

**MARTES**

**MÉRCORES**

**XOVES**

**VENRES**

LENTELLAS CON VERDURAS E  
ARROZ  
TORTILLA PAISANA

ENSALADA (leituga, tomate e  
cebola)

FROITA

Para a cea aconsellámoste

PESCADA AO VAPOR

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