



Guía de axuda para programar os menús escolares

MES DE MAIO DE 2022 – XUNTA DE GALICIA

DÍA 2 Sopa xuliana con fideos (glute) Tortilla con champiñóns e xamón (<u>ovo</u>) logur (<u>leite</u>)	DÍA 3 Ensalada de leituga, tomate, cebola, millo e cenoria Polo o forno con arroz e verduras Froita	DÍA 4 Puré de cabaza e cabaciña Pescada en salsa de tomate con patacas Froita	DÍA 5 Ensalada rusa (<u>ovo, peixe</u>) Potaxe de lentellas con verduras Froita	DÍA 6 Minestra de verduras con allada Macarróns con salmón o allo (<u>peixe, glute</u>) Froita
Salteado de verduras con xamón + froita	Gazpacho con ovo e xamón + lácteo	Filete de pescada con ensalada + froita	Puré de verduras con picatostes + froita	Crema de cabaciña con queixo + froita
DÍA 9 Xudías con salsa de tomate Canelóns de carne con bechamel (<u>glute, leite, crustáceos, moluscos</u> e <u>soia</u>) Froita	DÍA 10 Crema de verduras (<u>apio</u>) Lombo asado con arroz branco Froita	DÍA 11 Ensalada de leituga, tomate, cebola, millo e ovo cocido (<u>ovo</u>) Macarróns con atún (<u>glute, peixe</u>) logur (<u>leite</u>)	DÍA 12 Arroz tres delicias con ovo e xamón (<u>ovo</u>) Fabas con verduriñas e carne Froita	DÍA 13 Sopa de lágrimas (glute e apio) Arroz mariñeiro (<u>peixe, crustáceos,</u> <u>moluscos</u>) Froita
Milfollas de berenxena e queixo + lácteo	Brócoli con pescada a plancha + froita	Xudías con ovo cocido e peixe rebozado + lácteo	Cabaciña con salmón a plancha + lácteo	Pavo con ensalada + lácteo
DÍA 16	DÍA 17 <u>Día das letras galegas</u>	DÍA 18 Crema de cabaza e cabaciña (<u>apio</u>) Espaguetes con salmón (<u>glute, peixe</u>) logur (<u>leite</u>)	DÍA 19 Sopa de pasta marabilla (glute, apio) Filete de pescada a galega con patacas (<u>peixe</u>) Froita	DÍA 20 Ensalada mixta de leituga, tomate, cebola, millo e atún Albóndegas con salsa de tomate e arroz branco Froita
Hamburguesa de salmón con cabaciña a plancha + lácteo	Tortilla francesa de xamón + froita	Lasaña de verduras + froita	Filete de pescada con espinacas + lácteo	Lombo a plancha con cabaciña e tomate + froita
DÍA 23 Ensalada rusa (<u>ovo, peixe</u>) Lentellas con verduriñas e carne Froita	DÍA 24 Ensalada de leituga, tomate, cebola, millo e cenoria Xamonciños de polo o forno con puré de pataca froita	DÍA 25 Sopa de fideos (<u>glute, apio</u>) Lombo de porco o forno con arroz (<u>sulfitos</u>) Froita	DÍA 26 Crema de cabaciña e queixo (leite, apio) Tortilla de patacas con ensalada (ovo) Froita	DÍA 27 Ensalada de arroz Filete de pescada a vizcaina con patacas (<u>peixe</u>) logur (<u>leite</u>)
Dorada o limón con pataca panadeira + froita	Filete de croca de tenreira con ensalada de tomate + froita	Hamburguesa de salmón e espinacas + froita	Milfollas de berenxena, xamón e queixo + iogur	Ensalada de canónicos con tomate, queixo, xamón e vinagreta + froita
DÍA 30 Ensalada de leituga, tomate, cebola e millo Macarróns con polo (glute) logur (leite)	DÍA 31 Ensalada de pasta con millo, cenoria e xamón Potaxe de garavanzos e chourizo Froita			
Ensalada mixta completa con ovo duro + iogur	Revolto de tomate natural con xamón doce + melón			