Concello de AMES

conciliames.gal

Menú do 16 ao 20 de novembro de 2026

	PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA
Luns	Tostas con sardiñas	Lentellas con arroz	Laranxa
Martes	Sopa de peixe	Costela asada con ensalada	Queixo con marmelo
Mércores	Caldo galego	Tortilla de atún con rodas de tomate	Piña
Xoves	Puré de cabaciño	Polo guisado con patacas, chícharos e cenoria	Mazá
Venres	Ensalada de aguacate	Espaguetes integrais con pisto de verduras e peixe azul	Plátano

Ensalada de aguacate: leituga, tomate, cebola, aguacate, ovo cocido, olivas, aceite de oliva, vinagre e sal.

SUXERENCIA DE CEAS:

	PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA
Luns	Chícharos con xamón	Macarróns con boloñesa de soia	Pera
Martes	Puré de cogomelos	Luras á prancha con patacas cocidas	Melón
Mércores	Ensalada de arroz	Peituga de polo empanada	Mango
Xoves	Sopa de estrelas	Ovos recheos con leituga	Arandos
Venres	Hummus con barriñas de cenoria	Arroz con berberechos	Iogur natural

NOTA: O peixe servido será fresco e do día segundo dispoñibilidade en lonxa. Informarase do peixe concreto pola tockap

COLABORAN:

XUNTA DE GALICIA | CONSELLERÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA, UNIVERSIDADES E FORMACIÓN PROFESIONAL