Concello de AMES

conciliames.gal

Menú do 30 de novembro ao 4 de decembro de 2026

	PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA
Luns	Puré de verduras	Fideuá	Plátano
Martes	Arroz 3 delicias	Lentellas estufadas	Laranxa
Mércores	Sopa marabilla	Coliflor con patacas e ovos cocidos	Iogur natural
Xoves	Garavanzos con espinacas	Peixe azul ao forno con leituga e cenoria	Mazá
Venres	Ensalada de sésamo	Albóndegas en salsa con arroz integral	Pera

Ensalada de sésamo: leituga, tomate, cebola, olivas verdes, olivas negras, sésamo, aceite de oliva, vinagre e sal

SUXERENCIA DE CEAS:

	PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA
Luns	Sopa de peixe	Filete ruso con ensalada de tomate e olivas	Kiwi
Martes	Ensalada tropical	Salmón á prancha con patacas	Noces
Mércores	Puré de cabaciño	Polo ao allo con arroz	Piña
Xoves	Sopa de verduras	Espaguete á carbonara	Melón
Venres	Caldo galego	Tortilla francesa	Uvas

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