

ABRIL 2024

	MARTES 2	MÉRCORES 3 12	XOVES 4	VENRES 5
<p><i>“Abril frío e fornos quentes alegría para os meus dentes”</i></p>	<p>-Puré de cabaciña. Ingredientes: -cabaciña -cebola -porro -aceite de oliva suave -sal Técnica culinaria: ferver -Arroz zamorano Ingredientes: -arroz -carne de pato -carne de tenreira fresca -caldo de carne -chourizo -cebola -cenoria -pemento verde -porro -tomate -allo -perexil -aceite de oliva suave Técnicas culinarias: fritir e cocer -Mazá Categoría: I RECREO: -Plátano. Categoría: I</p> <p>ALÉRXENOS</p> 	<p>-Sopa de cenoria e fideos. Ingredientes: -cenoria -fideos -polo fresco -cebola -allo -perexil -sal Técnica culinaria: ferver -Xarda ao forno con patacas panadeira. Ingredientes: -xarda fresca -cebola -patacas -aceite de oliva suave Técnica culinaria: enfornar -Mandarina Categoría: I RECREO: -Magdalena (Provedor Panadería Fernández)</p> <p>ALÉRXENOS</p>  	<p>-Lentellas Ingredientes: -lentellas -cenoria -allo -cebola -pemento doce -aceite de oliva suave -tomate -carne de tenreira fresca -patacas -chourizo -sal Técnica culinaria: cocer -Filetes de solombo de porco Ingredientes: -solombo de porco fresco -allo -aceite de oliva suave Técnica culinaria: enfornar -Ensalada Opción 1: Ingredientes: -leituga -olivas -atún -millo -aceite de oliva suave -vinagre Opción 2: sen vinagre Kiwi Categoría: I RECREO: Iogur natural ALÉRXENOS</p>  	<p>-Crema de cenoria Ingredientes: -cenoria -cebola -caldo de verduras -aceite de oliva suave -sal Técnica culinaria: cocer -Fideuá con palometa Ingredientes: -palometa fresca -cebola -allo -pemento vermello -pemento verde -tomate -fideos -fumet -aceite de oliva suave Técnica culinaria: cocción mixta -Melón Categoría: I RECREO: Mazá Categoría: I ALÉRXENOS</p>  

LUNS 8	MARTES9 9	MÉRCORES 10	XOVES 11	VENRES 12
<p>-Crema de brócoli. Ingredientes: -brócoli fresco -cebola -caldo de verduras -aceite de oliva suave -sal Técnica culinaria: cocer</p> <p>-Tenreira con macarróns. Ingredientes: -macarróns -carne de tenreira fresca -caldo de carne -allo -porro -cebola -pemento vermello -cenoria -tomate triturado -sal -aceite de oliva suave Técnica culinaria: cocción mixta</p> <p>-Mandarina Categoría: I</p> <p>RECREO: Plátano Categoría: I ALÉRXENOS</p> 	<p>-Fabada asturiana Ingredientes: -fabas -chourizo -touciño -lacón -carne de tenreira -cebola -allo -aceite de oliva suave -sal Técnica culinaria: ferver</p> <p>-Palometa Ingredientes: -palometa fresca -salsa de tomate -cebola -allo -perexil -sal Técnica culinaria: enfornar</p> <p>-Ensalada Ingredientes: Opción 1: -leituga -tomate -olivas -aceite de oliva suave -vinagre Opción 2: Sen vinagre</p> <p>-Iogur natural RECREO: -Mazá Categoría: I</p>	<p>-Sopa de cenoria e fideos. Ingredientes: -cenoria -fideos -polo fresco -cebola -allo -perexil -sal Técnica culinaria: ferver</p> <p>-Tortilla Ingredientes: -ovos -patacas -cebola -aceite de oliva suave -sal Técnica culinaria: fritir</p> <p>-Ensalada Ingredientes: Opción 1: -leituga -espárragos -millo Opción 2: sen vinagre</p> <p>-Kiwi Categoría: I</p> <p>RECREO: -Melón Categoría: ALÉRXENOS</p>  	<p>-Pote galego Ingredientes: -grelos frescos -fabas brancas -patacas -unto -lacón -xarrete -chourizo -sal Técnica culinaria: cocer</p> <p>-Paella valenciana Ingredientes: -arroz -pato -chipiróns frescos -congro fresco -xudías -tomate -aceite de oliva suave Técnica culinaria: cocción mixta</p> <p>-Pera Categoría: I</p> <p>RECREO: Iogur natural ALÉRXENOS</p>   	<p>-Puré de espinacas Ingredientes: -espinacas frescas -cebola -patacas -aceite de oliva suave -picatostes -sal Técnica culinaria: cocer</p> <p>-Peituga de pavo con champiñóns Ingredientes: -peituga de pavo fresca -champiñóns -allo -pemento -perexil -aceite de oliva suave Técnica culinaria: enfornar</p> <p>-Piña Categoría: I</p> <p>RECREO: Magdalena (Provedor Panadería Fernández) Categoría: I ALÉRXENOS</p> 

LUNS 15	MARTES9 16	MÉRCORES 17	XOVES 18	VENRES 19
<p>-Cocido montañés de Cantabria Ingredientes: -verzas -fabas brancas -costela fresca -carne de tenreira fresca -patacas -touciño fresco -pemento vermello -allo -chourizo -aceite de oliva suave Técnica culinaria: cocer</p> <p>-Croquetas de bacallau extra Ingredientes: -bacallau -cebola -aceite de oliva suave -ovo -pan raiado Técnica culinaria: fritir</p> <p>-Ensalada Ingredientes: Opción 1 -leituga -tomate -cenoria -millo -aceite de oliva -vinagre Opción 2 Sen vinagre</p> <p>-Mandarina Categoría: I RECREO: Plátano Categoría: I ALÉRXENOS</p> 	<p>-Acelgas á extremeña Ingredientes: -acelgas -cebola branca -ovo -patacas -allo -pementón -aceite de oliva suave -sal Técnica culinaria: cocer</p> <p>-Espaguetes con atún Ingredientes: -espaguetes -atún -cebola -allo -sal Técnica culinaria: cocción mixta</p> <p>-Melón Categoría: I</p> <p>RECREO: Mazá</p> <p>Categoría: I</p> <p>ALÉRXENOS</p> 	<p>-Caldo galego Ingredientes: -grelos -fabas brancas -patacas -unto -lacón -xarrete -chourizo -sal Técnica culinaria: ferver</p> <p>-Tenreira con arroz caldoso Ingredientes: -arroz -carne de tenreira fresca -caldo de polo -allo -cebola -porro -tomate -pemento vermello -sal Técnica culinaria: cocción mixta</p> <p>-Kiwi Categoría: I RECREO: -Melón Categoría: I</p> <p>ALÉRXENOS</p> 	<p>-Sopa de cenoria e fideos Ingredientes: -cenoria -carne de polo -fideos -cebola -allo -perexil -sal Técnica culinaria: ferver</p> <p>-Xarda con verduras Ingredientes: -xarda fresca -brócoli -xudías -cebola -allo -perexil -patacas -tomate -aceite de oliva -sal Técnica culinaria: enfornar</p> <p>-Iogur natural</p> <p>RECREO: -Mandarina Categoría: I</p> <p>ALÉRXENOS</p> 	<p>Minestra de verduras de Tudela Ingredientes: -alcachofas -fabas -chícharos -lacón -cenoria -allos -aceite de oliva suave -sal Técnica culinaria: cocer</p> <p>-Solombo de porco Ingredientes: -solombo de porco fresco -allo -sal -aceite de oliva suave Técnica culinaria: enfornar</p> <p>-Ensalada Ingredientes: Opción 1 -leituga -tomate -cenoria -millo -aceite de oliva suave -vinagre -sal Opción 2 Sen vinagre</p> <p>-Pera Categoría: I</p> <p>RECREO: Iogur natural ALÉRXENOS</p> 

LUNS 22	MARTES9 23	MÉRCORES 24	XOVES 25	VENRES 26
<p>-Acelgas á extremeña Ingredientes: -acelgas frescas -cebola branca -ovo -patacas -allo -pementón -aceite de oliva suave -sal Técnica culinaria: cocer</p> <p>Hamburguesa con arroz e salsa de tomate Ingredientes: -arroz -hamburguesa de carne de tenreira fresca -allo -cebola -sal -aceite de oliva suave</p> <p>Técnica culinaria: cocer e fritir</p> <p>-Mandarina Categoría: I RECREO: Plátano Categoría: I ALÉRXENOS</p>  	<p>-Cocido madrileño Ingredientes: -repolo fresco -garavanzos -carne de tenreira fresca -chourizo -cenorias -touciño entrefebrado fresco</p> <p>Técnica culinaria: cocer</p> <p>-Luras en salsa Ingredientes: -luras frescas -allo -cebola -fumet</p> <p>Técnica culinaria: ferver</p> <p>-Ensalada Ingredientes: Opción 1 -leituga -cenoria -millo -aceite de oliva suave -vinagre -sal Opción 2 Sen vinagre</p> <p>-Melón Categoría: I RECREO: Mazá</p> <p>Categoría: I ALÉRXENOS</p>  	<p>-Sopa de cenoria e fideos Ingredientes: -cenoria -carne de polo fresca -fideos -cebola -allo -perexil -sal Técnica culinaria: ferver</p> <p>-Tortilla de patacas con cebola -ovo -cebola -sal -aceite de xirasol Técnica culinaria: fritir</p> <p>-Ensalada Ingredientes: Opción 1 -leituga -tomate -aceite de oliva suave -vinagre -sal Opción 2 Sen vinagre</p> <p>-Mazá Categoría: I RECREO: -Mandarina Categoría: I ALÉRXENOS</p>  	<p>-Fabada galega Ingredientes: -fabas -chourizo -carne de tenreira fresca -arroz -cebola -allo -sal Técnica culinaria: ferver</p> <p>-Peituga de pavo Ingredientes: -peituga de pavo fresca -allo -perexil -sal -aceite de oliva suave Técnica culinaria: enfornar</p> <p>-Ensalada Ingredientes: Opción 1 -leituga -cenoria -olivas -millo -aceite de oliva -vinagre -sal Opción 2 Sen vinagre</p> <p>-Iogur natural RECREO: -Melón Categoría: I ALÉRXENOS</p>  	<p>Minestra de verduras de Tudela Ingredientes: -alcachofas -xudías -chícharos -lacón -cenoria -allos -aceite de oliva -sal Técnica culinaria: cocer</p> <p>-Pescada á galega Ingredientes: -pescada fresca -patacas -cebola -allo -pimentón doce -aceite de oliva suave -sal Técnica culinaria: cocer</p> <p>-Pera Categoría: I RECREO: Iogur natural ALÉRXENOS</p>   

LUNS 29	MARTES 30
<p>-Pipirrana de Jaén Ingredientes: -tomate -pemento verde -ovo cocido -allo -sal -atún en aceite de oliva -aceite de oliva suave</p> <p>Técnica culinaria: aderezar</p> <p>Zancos de polo con patacas Ingredientes: -zancos de polo frescos -cenorias -patacas -cebola -caldo de polo -aceite de oliva suave</p> <p>Técnica culinaria: enfornar</p> <p>-Mandarina Categoría: I RECREO: Plátano Categoría: I ALÉRXENOS</p>   	<p>-Sopa de cenoria e fideos Ingredientes: -fideos -carne de polo fresca -cenoria -cebola -allos perexil -sal</p> <p>Técnica culinaria: cocer</p> <p>-Caldeirada de peixe á galega Ingredientes: -pescada fresca -congro fresco -mexillóns frescos -tomate -patacas -allo -chícharos -perexil -fumet -aceite de oliva suave -pementón doce</p> <p>Técnica culinaria: guisar</p> <p>-Melón Categoría: I RECREO: Mazá Categoría: I ALÉRXENOS</p>  