

**MENÚ PARA O XANTAR - SUXESTIÓNS PARA CEAS E ALMORZOS**

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Día	Día	Día 1	Día 2	Día 3
<b>ALMORZO</b>				
			Toros de piña Leite con copos de avea	Licudo de laranxa, papaia, cenoria e amorodos  Leite con cacão Pan integral
<b>XANTAR</b>				
			Chícharos con cenoria babi  Tortilla de pataca, chouriciños asados.  Gornición: Ensalada de leituga, tomate e cenoria relada  logur	Ensalada VARIADA  Potaxe de verza con garavanzos e bacallau  Froita
<b>CEA</b>				
			Crema de porros con pataca Linguado guisado con tomate Pan integral e froita	Espárragos á vinagreta Polo ao chilindrón con pataca cocida Pan integral e froita

**MENÚ PARA O XANTAR - SUXESTIÓNS PARA CEAS E ALMORZOS**

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Día 6	Día 7	Día 8	Día 9	Día 10
<b>ALMORZO</b>				
Zume de laranxa Leite con copos de avea	Unha mazá Callada con noces e mel Pan de centeo	Macedonia de froitas frescas Mestura de iogur, arandos vermellos secos e amendoas Pan de soia	Unha laranxa Queixo con marmelo Pan con sementes de lino	Zume de péxego Leite de avea Torrada de queixo con marmelada de arandos negros
<b>XANTAR</b>				
Brócoli con cenoria Filete de peituga de polo á prancha con macarróns en salsa de tomate Froita	Xudías verdes, cenoria, pataca e ovo relado ou cocido con rustrido de pementón e allo Bacallau en salsa mariñeira lixeira , Froita	Crema de cenoria (porro, cebola, cenoria, pataca, sal iodado, aceite de oliva, queixo desnatado) Albóndegas á primaveira (con chícharos),gornición: Arroz branco Froita	Potaxe de acelga ,faba branca, xudía verde e arroz (arroz, faba branca, cebola, pemento verde, allo, acelga, aceite de oliva, pementón e sal iodado) Peixe branco ao forno Ensalada con olivas sen oso Iogur	Sopa hortelana de verduras con estrelas (estrelas, cenoria, coliflor, repolo, cabacín, colorante alimentario, tomate frito, caldo de verduras, auga, sal iodado e ovo cocido) Cinta de lombo á prancha Gornición: leituga, tomate e cenoria relada Froita
<b>CEA</b>				
Patacas asadas con cabacín Tortilla francesa con queixo Pan integral e froita	Arroz con verduras lombo asado en salsa de verduras asadas Pan integral e froita	Ensalada de leituga , tomate e millo doce Tortilla de pataca e cabacín Pan integral e froita	Ensalada de pasta con verduras e pavo Pan integral e froita	Chícharos con xamón Melva con pataca cocida Pan integral e froita

**MENÚ PARA O XANTAR - SUXESTIÓNS PARA CEAS E ALMORZOS**

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Día 13	Día 14	Día 15	Día 16	Día 17
<b>ALMORZO</b>				
<p>Unha laranxa Un iogur con semillas de sésamo y arándanos vermellos Galletas de avea</p>	<p>Ensalada de piña, amorodos, queixo , avea remollada e noces  Leite con cacao</p>	<p>Zume de laranxa  Iogur torradas de pan branco con aceite de oliva</p>	<p>Un kiwi  Callada con mel Pan de millo con marmelada</p>	<p>Unha pera Leite de soia Pan integral con queixo e noces</p>
<b>XANTAR</b>				
<p><b>Minestra de verduras especial</b>( chícharos, cenoria, xudías verdes redondas e champiñóns) <b>con dados de patacas fritas</b>  <b>Arroz á milanesa con carne de tenreira</b> (arroz, tenreira, chícharo, cebola, pemento, tomate frito, allo, perexil, viño branco, aceite, xamón cocido, pementón, azafrán, caldo de carne)  Froita</p>	<p>Sopa minestrone con faba branca e pasta tricolor  Peixe branco ao forno; Gornición: Ensalada con queixo  Froita</p>	<p>Pasta á carbonara  Polo asado , Gornición ensalada  Froita</p>	<p>Caldo de repolo  Luras rebozadas Gornición: Ensalada con xoubas  Iogur</p>	<p>Ensalada variada con ovo cocido e xarda de lata  Lentellas cociñadas con verduras e arroz  Froita</p>
<b>CEA</b>				
<p>Ensalada de leitunga, piña e gambas Dourada á prancha con puré de pataca Pan integral e froita</p>	<p>Fervido de coliflor ,pataca e cenoria con ovo cocido Pan integral e froita</p>	<p>Grellada de verduras Maragota asada con pataca cocida Pan integral e froita</p>	<p>Ensalada de leitunga, granada , laranxa e xerminados de soia Revolto de ovo con pasta Pan integral e froita</p>	<p>Filete ruso á prancha en salsa de tomate con chícharos e cenoria,Gornición:pasta  Pan integral e froita</p>

**MENÚS PARA O XANTAR - SUXESTIÓNS PARA CEAS E ALMORZOS**

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Día 20	Día 21	Día 22	Día 23	Día 24
<b>ALMORZO</b>				
Macedonia de froitas Leite con galletas de quinoa	Compota de mazá Pulguita de pan integral con xamón cocido e queixo Leite de avea	Unha mandarina Cereáis integráís con leite	Unha pera Galletas de muesli e yogur	Uvas Copos de avea con leite
<b>XANTAR</b>				
Macarróns con salsa napolitana Lombo de cerdo á prancha. Gornición: Champiñóns logur	Arroz con verduras e champiñóns Pescada en salsa verde (allo, aceite, cebola, perexil) Macedonia de froitas	Caldo galego. Polo asado con gornición de ensalada Froita	Ensalada grega ( queixo de friol, olivas, cogombro, tomate, leituga, cebola, cenoria relada e olivas sen oso ) Costela asada con pataca cocida logur	Puceiro de espinacas e garavanzos Peixe ao forno Gornición: Ensalada Froita
<b>CEA</b>				
Ensalada de botes verdes Chipiróns á plancha con pataca frita Pan integral e froita	Ensalada de leituga, melón cantalupo, xamón serrano , amorodos, millo doce e tomate cereixa Pan integral e logur	Ensalada Macarróns con ovo e carne Pan integral e froita	Crema de champiñóns Revolto de ovo, espárragos, chícharos e xamón Pan integral e froita	Ensalada de pementos asados con pataca cocida Lombo asado Pan integral e froita
C.E.I.P. "A PONTE"				CURSO: 2023/2024

## MENÚS PARA O XANTAR - SUXESTIÓNS PARA CEAS E ALMORZOS

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Día 27	Día 28	Día 29	Día 30	Día 1
<b>ALMORZO</b>				
<p>Leite con cacao Unha fruta Torrada de pan con aceite de oliva e mel</p>	<p>logur Compota de mazá Galletas de avea</p>	<p>Mandarina Leite de avea Pan de centeo con marmelada</p>	<p>Toros de piña Leite con copos de avea</p>	<p>Licudo de laranxa, papaia, cenoria e amorodos  Leite con cacao Pan integral</p>
<b>XANTAR</b>				
<p>Ensalada variada  Peituga de pavo á prancha con arroz de verduras  Froita </p>	<p>Caldo verde de grelo ou nabicol con pataca  Pescado branco ao forno con verduñas saltadas por riba (cebola, pemento, cenoria, allo, aceite de oliva virxe, sal iodada) Froita </p>	<p>Coliflor con cenoria ao vapor Fideuá de carne (fideos grosos, costela de porco, cebola, tomate triturado natural, aceite de oliva, sal iodado) Froita </p>	<p>Crema de verduras  Tortilla de pataca  Gornición: Ensalada de leituga, tomate e cenoria relada  logur </p>	<p>Garavanzos á castelá con lacón e tomate  Peixe branco ao forno e por riba, salteado de cebola, cabacín, allo, aceite de oliva e sal. Gornición :toros de tomate Froita </p>
<b>CEA</b>				
<p>Grellada de verduras Pescada á prancha con pataca cocida Froita</p>	<p>Ensalada verde con aguacate e noces Ovos á prancha con quinoa Froita</p>	<p>Ensalada de tomate, pataca cocida xarda e pemento Froita</p>	<p>Xudías con pataca cocida Linguado guisado con tomate Froita</p>	<p>Espárragos á vinagreta Revolto de verduras con ovo e gambas Froita</p>

## **MINISTRONE**

La sopa *minestrone* no es una receta fija - hay tantas variantes como personas que la preparen. Esta receta lleva zanahoria, pimiento rojo, patata, berza y brócoli. Pero podemos usar cualquier otro tipo de hortaliza o verdura - puerros, guisantes, calabacín, coles de bruselas, kale, vainas, espinacas etc. Es recomendable añadir los vegetales verdes al final de la cocción.

### **Ingredientes (4-6 Personas)**

- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cebolla
- Sal marina sin refinar
- 2 dientes de ajo
- 1 cayena deshidratada o cayena molida
- 1 cucharadita de pimentón ahumado o normal
- 1 cucharadita de mezcla de hierbas aromáticas
- 1 pimiento rojo
- 1 zanahoria
- 1 patata
- 1 taza (250ml) de salsa de tomate o tomates triturados
- 1,2 litro de caldo de verdura o agua

- 8 cucharadas soperas de alubias blancas cocidas
- 200g de pasta fusilli integral
- 1 taza de berza o kale
- 1/4 de brócoli

## Preparación

**1.** Pelamos y cortamos la cebolla y el ajo en trocitos pequeños. En una cazuela grande, ponemos a calentar el aceite de oliva. Añadimos la cebolla, la cayena seca y una pizca de sal y lo rehogamos a fuego lento durante unos 10 minutos, removiéndolo de vez en cuando.

Cuando la cebolla

esté transparente, le añadimos el ajo y las especias y lo rehogamos 1 minuto más.

**2.** Limpiamos y cortamos toda las hortalizas.

**3.** Echamos a la cazuela la zanahoria, la patata y el pimiento y una pizca de sal. Lo rehogamos hasta que empiecen a dorarse las hortalizas.

**4.** Añadimos la salsa de tomate, el caldo de verduras, las alubias y la sal y lo cocinamos durante unos 10 minutos.

**5.** Añadimos la pasta y la cocinamos durante aproximadamente 10 minutos. 5 minutos antes de que termine de hacerse, le añadimos la verdura verde, en este caso, la berza y el brócoli. Comprobamos el punto de sal y lo servimos con perejil fresco picado.

