





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

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6
<b>ALMORZO</b>				
Leite con granola Unha mandariña	Kéfir Arandos Torrada de pan de centeo	logur con amorodos Torrada de pan de wasa con crema de cacahuete	Toros de piña Leite con copos de avea	Batido de laranxa, papaia, cenoria e amorodos Leite con caçao Pan integral
<b>XANTAR</b>				
Crema de cenoria e cabacín ( cenoria, cabacín, cebola, sal e aceite de oliva virxe)  Raxo con patacas fritas  Froita	Sopa de verduras con fideos e garavanzos (cabacín, porro, cenoria, allo, fideo, garavanzo, aceite de oliva, sal, pementa e comino en polvo) Pescada á romana con ensalada (leituga, tomate, pemento..etc) Froita  	Ensalada variada Arroz con polo logur  	<b>FESTIVO LOCAL</b>	Brócoli ao vapor Lasaña de carne Froita  
<b>CEA</b>				
Ensalada de espinacas con queixo e nozes Peixe ao vapor con quinoa Froita	Cabaza á prancha Tortilla de pataca Froita	Ensalada variada Xoubas con pataca asada con pela Froita	Crema de porros con pataca Linguado guisado con tomate Froita	Espárragos á vinagreta Polo ao chilindrón con pataca cocida Froita

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

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Día 9	Día 10	Día 11	Día 12	Día 13
<b>ALMORZO</b>				
<p>Unha laranxa</p> <p>Leite con copos de avea</p>	<p>Unha mazá</p> <p>Callada con noces e mel</p> <p>Pan de centeo</p>	<p>Macedonia de froitas frescas</p> <p>Mestura de iogur, arandos vermellos secos e amendoas</p> <p>Pan de wasa de castañas</p>	<p>Unha laranxa</p> <p>Queixo con marmelo</p> <p>Pan con sementes de lino</p>	<p>Una banana</p> <p>Leite de avea</p> <p>Torrada de queixo con marmelada de arandos negros</p>
<b>XANTAR</b>				
<p>Crema de cabaza e coliflor (cabaza, coliflor, cebola, apio en rama, sal e aceite de oliva)</p> <p>Peituga de polo á prancha con pasta</p> <p>Froita</p> 	<p>Puceiro de patacas guisadas con cebola, pemento e ovo (pataca, cebola, pemento vermello, allo, ovo, tomate, aceite de oliva, pementón e sal iodado)</p> <p>Peixe branco ao forno sobre base de cabacín ou verduras.</p> <p>Ensalada con olivas sen oso</p> <p>Froita</p> 	<p>Sopa de cenoria con fideos</p> <p>Tortilla de pataca guisada en salsa de tomate</p> <p>Gornición: leituga, tomate e cenoria relada</p> <p>Iogur</p> 	<p><b>FESTIVO</b></p>	<p>Coliflor con allada</p> <p>Albóndegas á primaveira (con chícharos), gornición:</p> <p>Arroz branco</p> <p>Froita</p>  <p><small>Pode conter trazas de soia, sésamo, froitos de cáscara e mostaza</small></p>
<b>CEA</b>				
<p>Patacas asadas con cabacín</p> <p>Tortilla francesa con queixo</p> <p>Froita</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Lombo asado en salsa de verduras asadas</p> <p>Froita</p>	<p>Ensalada de leituga, tomate e millo doce</p> <p>Hamburguesa de garavanzos</p> <p>Froita</p>	<p>Ensalada de pasta con verduras e pavo</p> <p>Froita</p>	<p>Chícharos con xamón</p> <p>Melva con quinoa</p> <p>Froita</p>





C.E.I.P. "A PONTE"

Menús para os días


16 ao 20 Outubro 2023

CURSO: 2023/2024

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

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Día 16	Día 17	Día 18	Día 19	Día 20
<b>ALMORZO</b>				
<p>Unha laranxa Un iogur con semillas de sésamo y arandos vermellos Galletas de avea</p>	<p>Ensalada de piña, amorodos, queixo , avea remollada e nozes  Leite con cacao</p>	<p>Unha laranxa logur Torradas de pan integral con aceite de oliva</p>	<p>Un kiwi Callada con mel Pan de millo con crema de Cacahuete</p>	<p>Unha pera Leite de soia Pan integral con queixo e nozes</p>
<b>XANTAR</b>				
<p><b>Sopa de brócoli e cenoria</b> (brócoli, cebola, cenoria, sal, aceite de oliva e caldo de verduras) <b>Arroz á milanesa con carne de tenreira</b> (arroz, tenreira, chícharo, cebola, pemento, tomate frito, allo, perexil, aceite, xamón cocido, pementón, azafrán, caldo de carne) <b>Froita</b></p>	<p><b>Minestrone</b> (puré de verduras con garavanzos)  <b>Peixe branco ao forno; Gornición: Ensalada con queixo</b>  <b>Froita</b></p> 	<p><b>Tallaríns con salsa de tomate e queixo relado</b>  <b>Polo asado , Gornición ensalada variada</b>  <b>Froita</b></p> 	<p><b>Caldo galego con fabas</b>  <b>Luras rebozadas ,Gornición: Ensalada con xoubas</b>  <b>logur</b></p> 	<p><b>Ensalada campeira</b> (pataca cocida, toros de tomate, cebola, ovo, paus de cangrexo, xarda e olivas sen oso)  <b>Costela asada, gornición leituga</b> <b>Froita</b></p>  <p><small>pode conter trazas de moluscos.</small></p>
<b>CEA</b>				
<p><b>Ensalada de leituga, piña e gambas</b> <b>Dourada á prancha con puré de pataca</b> <b>Froita</b></p>	<p><b>Férvido de coliflor ,pataca e cenoria con ovo cocido</b> <b>Froita</b></p>	<p><b>Grellada de verduras</b> <b>Maragota asada con pataca cocida</b> <b>Froita</b></p>	<p><b>Ensalada de leituga, granada , laranxa e xerminados de soia</b> <b>Revolto de ovo con pasta</b> <b>Froita</b></p>	<p><b>Filete ruso á prancha en salsa de tomate con chícharos e cenoria,</b> <b>Gornición: pasta</b>  <b>Froita</b></p>

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

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Día 23	Día 24	Día 25	Día 26	Día 27
<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 Kreps e iogur	Uvas Copos de avea con leite
<b>XANTAR</b>				
Macarróns con salsa napolitana Lombo de cerdo asado en salsa de verduras . Gornición: Coliflor  Froita 	Paella de verduras Pescada en salsa verde (allo, aceite, cebola, perexil) Macedonia de froitas  Froita 	Crema de cenoria ou de cabaciña Peituga de polo á prancha con gornición de toros de tomate e cenoria relada  Froita 	Ensalada grega ( queixo de friol, cogombro, tomate, leituga, cebola, cenoria relada e olivas sen oso ) Fabada completa logur  Froita 	Crema de polo e cabaza (cabaza, porro, cebola, pataca, peituga de polo, sal e aceite de oliva) Peixe azul ao forno Gornición: Ensalada  Froita 
<b>CEA</b>				
Ensalada de brotes verdes Chipiróns á plancha con pataca frita Froita	Ensalada de leituga, melón cantalupo, xamón serrano , amorodos, millo doce e tomate cereixa Froita	Ensalada Macarróns con ovo e carne Froita	Crema de champiñóns Revolto de ovo, espárragos, chícharos e xamón Froita	Ensalada de pementos asados con pataca cocida Hamburguesa de garavanzos Froita

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

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Día 30	Día 31			
<b>ALMORZO</b>				
<b>Macedonia de froitas</b>  <b>Leite con galletas de quinoa</b>	<b>Compota de mazá</b>  <b>Pulguita de pan integral con xamón cocido e queixo</b>  <b>Leite de aveau</b>			
<b>XANTAR</b>				
<b>Crema de verduras</b>  <b>Pasta boloñesa</b>  <b>Froita</b> 	<b>Xudías verdes en salsa de tomate</b>  <b>Guiso de peixe con pataca e chícharos</b>  <b>Froita</b> 			
<b>CEA</b>				
<b>Ensalada de brotes verdes</b> <b>Chipiróns á plancha con pataca frita</b> <b>Froita</b>	<b>Ensalada de leituga, melón cantalupo, xamón serrano, amorodos, millo doce e tomate cereixa</b> <b>Froita</b>			