









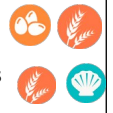




# SETEMBRO 2023

# - CEIP CABADA VÁZQUEZ

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<p><b>11</b> Ensalada mixta (leituga, tomate, cebola, atún e olivas)</p> <p>Xamón asado con patacas fritidas</p> <p>logur</p> 	<p><b>12</b> Crema de cabaciña</p> <p>Muslos de polo ao forno e arroz branco</p> <p>Pera</p>	<p><b>13</b> Lentellas guisadas</p> <p>Tortilla española con sardiñas</p> <p>Uvas</p> 	<p><b>14</b> Salteado de verduras (brécol, cogumelos, cenorias, espárragos verdes) con panceta</p> <p>Pizza de atún</p> <p>Fatón</p> 	<p><b>15</b> Ensalada de pasta e xamón doce</p> <p>Calamares á romana con cenoria relada</p> <p>Plátano</p> 
<p><b>18</b> Ensalada de cóengos, mango, queixo fresco e noces</p> <p>Macarróns con polo</p> <p>Mazá</p> 	<p><b>19</b> Sopa minestrone (pasta con verduras)</p> <p>Arroz con albóndegas</p> <p>Melocotón de tempada</p> 	<p><b>20</b> Chícharos con xamón</p> <p>Bacallaus rebozados con pataca cocida</p> <p>Ameixas</p> 	<p><b>21</b> Fideuá de verduras</p> <p>Milanesa de polo con ensalada</p> <p>logur</p> 	<p><b>22</b> Tortilla de espinacas</p> <p>Guiso de garavanzos</p> <p>Mazá</p> 
<p><b>25</b> Crema de allo-porro</p> <p>Arroz con carne</p> <p>Pera</p>	<p><b>26</b> Ensalada de leituga, cenoria, olivas e millo</p> <p>Pescada á romana con cachelos</p> <p>Kiwi</p> 	<p><b>27</b> Tempura de berenxena con tomate cereixa</p> <p>Pasta con chipiróns e gambas</p> <p>Melón</p> 	<p><b>28</b> Coliflor con bechamel e virutas de xamón serrano</p> <p>Espaguetes á boloñesa</p> <p>Mazá</p> 	<p><b>29</b> Sopa de pasta</p> <p>Repolo con patacas, ovo e chourizo</p> <p>logur</p> 

## **BOLETÍN INFORMATIVO**

Benvidos ao novo curso 2023-2024. Volveremos coma no curso pasado a poñer en marcha un dos servizos máis prezados que a comunidade do noso centro pode desfrutar, o comedor escolar. Volvemos pois, a desfrutar dun espazo sen as restricións de cursos pasados e sobre todo esperamos desfrutar dun tempo de aprendizaxe necesario para o noso alumnado á hora de comer.

Temos que facer un esforzo entre todos para que funcione o mellor posible, polo que na páxina web do centro estará colgado o protocolo de actuación por se o queredes consultar e poder concienciar á vosa cativada da importancia da súa colaboración para que o desenvolvemento do comedor transcorra coa maior normalidade e proveito posible.

Recibiredes coma sempre a información dos menús a principio de cada mes, informándovos deles para que poidades compaxinar mellor as dietas diarias dos vosos fillos e fillas, así como dos alérxenos que poidan conter (explicados na páxina seguinte). Estes menús están suxeitos a pequenas variacións en casos moi puntuais e por razóns alleas aos nosos intereses, como poden ser: falta de distribución dalgún produto, incidencias do persoal e/ou do mobiliario...

O persoal de cociña ofrécenos a maior das dedicacións e cariño á hora da elaboración dos nosos pratos, polo que entre todos deberemos traballar pola adquisición de bos hábitos alimenticios e de comportamentos axeitados na mesa, que cremos son necesarios para o desenvolvemento integral da nosa rapazada. Non dubidamos que nos axudaredes a conseguir este obxectivo e vós non debedes dubidar do noso agradecemento sincero.

Aproveitamos para darlles a benvida aos novos/as comensais.

O alumnado de cuarto nivel de infantil (3 anos) iranse incorporando ao comedor a partir xa do luns 11 de setembro, valorando cada familia a idoneidade e/ou dispoñibilidade de cada unha para recoller ou deixar ao seu neno ou nena durante o período de adaptación.

**EN CASO DE DIETAS ESTRITAS E/OU INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS, POÑELO EN COÑECEMENTO DO CENTRO CANTO ANTES, ACOMPAÑADO DE CERTIFICADO MÉDICO, POIS DO CONTRARIO, DIFICILMENTE SE PODERÁN ADAPTAR TODOS OS MENÚS.**

**NOTA:**

- *É importante que lles mandedes algo para comer no recreo, pois a mañá é moi longa. O centro recomenda para o alumnado de primaria que sempre sexa algo de **froita fresca** (non abusar dos froitos secos, teñen moitas graxas). Os de infantil seguen un calendario semanal proposto desde a aula.*

Estas son as iconas das substancias ou produtos que son causa de alerxias e intolerancias, que incluiremos nos menús do alumnado, para a vosa información, no caso de que algún alimento o conteña na etiqueta:

<p>1</p>  <p>SOIA</p>	<p>2</p>  <p>PEIXE</p>	<p>3</p>  <p>MOSTAZA</p>	<p>4</p>  <p>MOLUSCOS</p>	<p>5</p>  <p>LÁCTEOS</p>	<p>6</p>  <p>OVOS</p>	<p>7</p>  <p>GRANS DE SÉSAMO</p>
<p>8</p>  <p>GLUTE</p>	<p>9</p>  <p>FROITOS DE CASCA</p>	<p>10</p>  <p>DIÓXIDO DE XOFRE E SULFITOS</p>	<p>11</p>  <p>CRUSTÁCEOS</p>	<p>12</p>  <p>MANISES</p>	<p>13</p>  <p>APIO</p>	<p>14</p>  <p>ALTRAMUCES</p>

