

Menú do mes de outubro do 2023

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
1ª semana	2 Lentellas ecolóxicas estufadas con verduras (chourizo, panceta, cebola, pemento, pataca, cenoria...). Tortilla de patacas e cabaciña con ensalada de tomate (11). Iogurt (13).	3 Tosta de queixo ecolóxico con mel (1,13). Paella mariñeira (luras, gambas, legumes...) (6,12). Froita de tempada.	4 Ensalada de espirais con atún, ovo cocido e tomate (1,6,11). Polo asado con gornición de verduras de tempada. Froita de tempada.	5 Crema fiorentina con picatostes.(1). Peixe ó forno con salsa de tomate en AOVE e ensalada de leituga e tomate(6). Froita de tempada.	6 Brécol con gambas, patacas cocidas e hamburguesa á prancha con queixo (12,13). Froita de tempada.
2ª semana	9 Crema de champiñóns. Espaguetes á bolognesa (1). Iogurt ecolóxico (13).	10 Sopa de polo con fideos (1). Peixe ao forno con ensalada de leituga e tomate (6). Froita de tempada.	11 Empanada vexetal (1). Costela de porco guisada con patacas cocidas. Froita de tempada.	12 FESTIVO	
3ª semana	16 Crema de cabaciño Carne guisada con patacas ao forno e gornición de verduras de tempada. Iogurt (13).	17 Revolto de xamón, espinacas e queixo (11,13). Luras en tempura con gornición de arroz con chícharos e espinacas. Froita de tempada.	18 Ensalada mixta (cenoria, ovo, millo, atún, remolacha...) (6,11). Peituga de polo á prancha con tallaríns ao vapor e salsa de tomate en AOVE. Froita de tempada.	19 Crema Vichy. Peixe ao forno con patacas cocidas (6). Froita de tempada.	20 Feixóns con allada e ovo cocido (11). Lombo de porco á prancha con ensalada de leituga e tomate. Froita de tempada.
4ª semana	23 Ovos recheos de atún (6,11). Polo guisado con patacas avéla e gornición de verduras de tempada. Iogurt (13).	24 Crema vichysoise. Tallaríns ao vapor con champiñóns e xamón (1). Froita de tempada.	25 Sopa de polo con fideos (1). Marmitako (tomate, patacas, pemento, cebola...) (6). Froita de tempada.	26 Ensalada capresse (tomate, queixo) con salsa de pesto (albahaca, AOVE, piñóns, allo...) (2,13). Albóndegas á xardineira con patacas asadas (1) Froita de tempada.	27 Fabada (chourizo, panceta, cebola, pemento, pataca, cenoria...). Peixe ao forno con gornición de verduras de tempada (6). Froita de tempada.
5ª semana	30 Lentellas ecolóxicas estufadas con verduras (chourizo, panceta, cebola, pemento, pataca, cenoria...). Macarróns con atún e tomate en AOVE (1,6). Iogurt (13).	HALLOWEEN 31 Crema de cabaciña. Sardiñas en AOVE con patacas cocidas (6). Sobremesa terrorífica.		16 de Outubro Día mundial de la alimentación	

Lenda de Información Alimentaria (Alérxenos)



*Os menús poderán sufrir modificacións por causas alleas ao servizo de comedor ou por organización.



Separemos ben. Reciclaremos mellor.
NON ROMPAS O ESFORZO DE TODOS
RECICLA

- Usamos exclusivamente aceite de oliva virxe extra (AOVE) en todos os nosos menús.
- As nosas salsas son elaboradas con aceite de oliva virxe extra (AOVE).
- O pan é fresco de cada día.
- Cociñamos á prancha sempre que poidamos. Eliminamos frituras.
- Utilizamos máis variedade de hortaliças nas nosas ensaladas (leituga, trocadeiro, rúcula, canónigos...) e tomates de maior calidade.
- Aumentamos a nosa variedade de verduras e legumes.
- Aumentamos o consumo de cremas e sopas.
- Aprendemos da experiencia e sen diminuír a calidade.
- Buscamos produtos de proximidade, dos da nosa zona.
- Implementamos produtos ecolóxicos.
- Introducimos produtos integrais.
- Peixes que utilizamos: *bacallau, salmón, sardiñas, calamar, bertorella, xurelo, rodaballo, ...*
- Ampliamos a nosa oferta de cociña grazas ao noso forno.



CEIPCARLOS CASARES KINZO

