


# Menú do mes de xuño do 2023

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
1ª semana				1 <b>DÍA MUNDIAL DO LEITE.</b> Tosta de <b>queixo ecolóxico</b> con mel(1,13). Peituga de polo á prancha con ensalada de leituga e tomate. <b>XEADO ECOLÓXICO</b> (13).	2 Revolto de xamón, espinacas e queixo(11,13). Lomo de rodaballo á prancha con <b>patacas</b> cocidas(6). Froita de tempada.
2ª semana	5 Ensalada Capresse (tomate,queixo) con salsa de pesto (albahaca,AOVE,piñóns,allo...)(2,13) Polo guisado con patacas avelá e gornición de verduras de tempada. logurt(13)	6 Ensaladilla rusa (chicharos,cenoria,pataca,ovo,atún 6,11). Luras en tempura con arroz con chicharos e espinacas(1,6). Froita de tempada.	7 Brecol con <b>patacas</b> cocidas e hamburguesa á prancha con queixo.(12,13). Froita de tempada.	8 Ensalada mixta (cenoria,ovo millo,atún, remolacha...)(6,11). Tallaríns con gambas (1, 8) Froita de tempada.	9 Crema de cabaciña Arroz con polo Froita de tempada.
3ª semana	12 Carne guisada con <b>patacas</b> avelá e gornición de verduras de tempada e ensalada de leituga e tomate logurt(13).	13 Ovos recheos de atún (6,11). Paella mariñeira (luras,gambas,legumes...)(6,12). Froita de tempada.	14 Ensalada campera con pementos, aceitunas,atún e ovo cocido...)(6,11). Lombo de porco á prancha con tallaríns ó vapor ,salsa de tomate e legumes(1). Froita de tempada.	15 Crema de cabaciña Chuletas de pavo con arroz con chícharos e espinacas. <b>Froita ecolóxica</b> de tempada.	16 Ensalada de froitas e mozzarella(6). Bacallau á galega con <b>cachelos</b> e verduras de tempada (6). Froita de tempada.
4ª semana	19 Ensalada César (leituga,polo,queixo,aceitunas...(13)). Pasta con atún e tomate en AOVE(1,6). <b>logurt ecolóxico</b> (13).	20 Ensalada mixta (cenoria,ovo,millo,atún,remolacha) (6,11). Costela de porco guisada con <b>patacas</b> cocidas. Froita de tempada.	21 <b>MENU ESPECIAL FIN DE CURSO.</b> Peituga de polo á prancha con <b>patacas fritidas</b> acompañado de leituga e tomate. XEADO(13).		

## Lenda de Información Alimentaria (Alérxenos)



- 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.
- Cocifamos á prancha sempre que poidamos. Eliminamos frituras.
- Utilizamos máis variedade de hortalizas nas nosas ensaladas (leituga, trocaderoiro, 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



Este menú pode sufrir modificación por necesidades de organización



CEIPCARLOSCASARESXINZO