





Menú do mes de maio do 2023

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
1ª semana		2 NON LECTIVO.	3 Ensalada mixta (cenoria, ovo, millo, atún, remolacha...) (6,11) Carne guisada con patacas avelá e gornición de verduras de tempada. Froita de tempada.	4 Ensaladilla rusa (chicharos, cenoria, pataca , ovo, atún...) (6,11). Luras en tempura con ensalada de leituga e tomate (1,6). Froita de tempada.	5 Ensalada caprese (tomate, queixo) con salsa de pesto (albahaca, AOVE, piñóns, allo...) (2,13). Peituga de polo á prancha con tallaríns ao vapor, salsa de tomate e legumes (1). Iogurt (13).
2ª semana	8 Brecol con gambas, patacas cocidas e hamburguesa á prancha con queixo (12,13). Iogurt ecolóxico (13).	9 Tosta de queixo con mel (1,13). Lomo de rodaballo á prancha con ensalada de leituga e tomate (6). Froita de tempada.	10 Sopa de fideos (1). Polo asado con gornición de verduras de tempada. Froita de tempada.	11 Ensalada mixta (cenoria, ovo, millo, atún, remolacha...) (6,11). Chuletas de pavo á prancha con arroz con espinacas e chicharos. Froita de tempada.	12 Feixóns con allada e ovo cocido (11). Migallas de Bacallau con cachelos e verduras de tempada (6). Fresas con nata (13).
3ª semana	15 Revolto de xamón, espinacas e queixo (11,13). Polo guisado con patacas avelá e gornición de verduras de tempada. Iogurt (13).	16 DÍA INTERNACIONAL DO CELÍACO.  Ovos recheos de atún (6,11). Paella mariñeira (luras, gambas, legumes...) (6,12). Froita de tempada.		18 Ensalada campeira (con pementos, azeitunas, atún e ovo cocido...) (6,11). Pasta con atún e tomate en AOVE (6). Froita de tempada.	19 Ensalada caprese (tomate, queixo) con salsa de pesto (albahaca, AOVE, piñóns, allo...) (2,13). Albondegas á boloñesa con arroz con espinacas e chicharos (1). Froita ecolóxica de tempada.
4ª semana	22 Ensalada mixta (cenoria, ovo, millo, atún, remolacha...) (6,11) Tortilla de patacas con cabaciña Iogurt (13)	23  Ensalada de froitas e mozzarella (6). Luras en tempura con arroz con chicharos e espinacas (1,6). Froita de tempada.	24 DÍA INTERNACIONAL DA HAMBURGUESA. (28 de maio) Ovos recheos de atún(6,11) Hamburguesa á prancha con queixo e ensalada de leituga e tomate (13). Froita de tempada.	25 Ensalada caprese (tomate, queixo) con salsa de pesto Espaguetes á boloñesa (1). Froita de tempada.	26 Ensalada César (leituga, polo, queixo, azeitunas...) (13). Migallas de Bacallau con cachelos e verduras de tempada (6). Xeado (13).
5ª semana	29 Ensalada mixta (cenoria, ovo, millo, atún, remolacha...) (6,11) Carne guisada con patacas avelá e gornición de verduras de tempada. Iogurt (13).	30 Sardiñas en AOVE con tomate (6). Lombo de porco á prancha con tallaríns ó vapor, salsa de tomate e legumes(1). Froita de tempada.	31 Empanada vexetal (1). Troita asalmonada á prancha con arroz con espinacas e chicharos (6). Froita de tempada.		

- 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.
- Cocíñamos á prancha sempre que poidamos. Eliminamos frituras.
- Utilizamos máis variedade de hortaliñas 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

Lenda de Información Alimentaria (Alérxenos)



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

