

Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
	Sopa de fideos 	Pastelón 	Crema de verduras de tempada	Caldo galego
	Peixe a prancha con patacas 	Lentellas	Pescada á romana con ensalada de leituga 	Revolto de ovos con taquiños de xamón 
	Froita	Iogur 	Froita	Natillas 
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
Ensalada de leituga, tomate e cenoria relada	Sopa de fideos e verduras 	Aperitivos variados 	Crema de verdura de tempada	VENRES ESPECIAL
Raxo con patacas en salsa de champiñóns 	Pasta con tomate e atún 	Potaxe de garavanzos con espinacas	Choupa con arroz 	
Froita	Froita	Iogur 	Froita	
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
Chícharos con taquiños de xamón	Crema de verdura de tempada	Fabada	Sopa de cocido 	Empanada 
Pasta con salsa boloñesa 	Bacaladiños rebozados con patacas 	Pizza 	Peixe á galega con chícharos e patacas 	Xudías con chourizo, ovo cocido e patacas 
Froita	Froita	Iogur 	Froita	Flan caseiro 
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
Arroz tres delicias 	Sopa de estrelas con verduras 	Brócoli con bechamel e queixo gratinado 	Crema de verduras de tempada	VENRES ESPECIAL
Albóndegas en salsa de verduras 	Guiso mariñeiro 	Paella	Caldeirada de peixe 	
Froita	Froita	Iogur 	Froita	
<b>29</b>	<b>30</b>			
Repolo con allada	Crema de verduras de tempada			
Milanesa de polo con patacas 	Lasaña de atún 			
Froita	Froita			

As verduras e os peixes poden variar en función do suministro e tempada

Lugar A Casagrande, 15

15391 Dordaño (Oza-Cesuras)

T. +34 881 880 509











[ceip.cesuras@edu.xunta.gal](mailto:ceip.cesuras@edu.xunta.gal)

<http://www.edu.xunta.gal/centros/ceipcesuras/>

**CEAS**

Sempre presentes as verduras e hortalizas para poder tomar 2 racións como mínimo ao día, pero ademais ten que estar presente a proteína no prato.			
Se no xantar hai...	CARNE	Para cear podes tomar...	LEGUMES, OVO OU PEIXE
Se no xantar hai...	PEIXE	Para cear podes tomar...	LEGUMES OU OVO
Se no xantar hai...	OVO	Para cear podes tomar...	LEGUMES, CARNE BLANCA OU PEIXE
Se no xantar hai...	LEGUMES	Para cear podes tomar...	CARNE BLANCA, OVO OU PEIXE
Todo isto pódese acompañar de pan, pasta, arroz, pataca, boniato, ou calquera outro cereal na súa versión integral e preferentemente cocido, asado ou o vapor.			

**ALERXENOS (LENDAS)**

- |   |  |  |                 |   |                  |
|---|--|--|-----------------|---|------------------|
|   | Chícharos de raposo (en castelán altramuces) |   | Peixe           |  | Contén glute     |
|   | Apio   |   | Mostaza         |  | Froitos de casca |
|   | Cacahuetes                                   |   | Moluscos        |  | Crustáceos       |
|   | Dióxido de xofre e sulfitos                  |   | Lácteos         |  | Ovos             |
|  | Soia   |  | Grans de sésamo |   |                  |