

CEIP PLURILINGÜE
ELADIA MARIÑO. CABANAS



COMEDOR ESCOLAR
DOSSIER INFORMATIVO

Dende o CEIP Eladia Mariño queremos dar a coñecer aos pais/nais dos alumnos e alumnas do centro, a calidade ofertada polo servizo do Comedor Escolar, acadada en gran parte grazas ás achegas voluntarias de cada pai/nai.

Ca suma dos 5€ mensuais voluntarios que cada comensal aporta ao servizo de Comedor Escolar, pódese garantir a alimentación equilibrada, variada e da mellor calidade, que todos queremos para os nosos fillos e fillas, utilizando sempre produtos frescos, sen conservantes nin colorantes artificiais, na medida do posible; ademais de poder adaptala ás necesidades específicas do alumnado con alerxias ou intolerancias alimenticias varias, tendo así menús de calidade adaptados a celíacos, alérxicos ao ovo, intolerantes á lactosa, ao marisco ...

A maiores de todo isto, as vosas achegas axudan tamén para poder ofrecer a todo o alumnado do centro un almuerzo de media mañá composto por leite fresca con cacao, pan fresco (ou similar para alumnos intolerantes ou con alerxias), e froita fresca, todos os días do ano escolar.

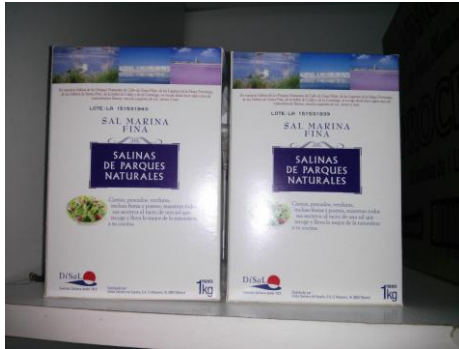
Por outra banda queremos dar a coñecer o feito de que todos os pratos son elaborados diariamente en cociña, e no momento de saír ao comedor sempre que é posible (tal é o caso de fritos, arroces ou similar), garantindo así a frescura e calidade óptima dos mesmos.

Cabe destacar neste punto, o uso en exclusiva do aceite de oliva virxe extra, para todo tipo de pratos, tanto en crus como en fritos varios, incluso na fritideira de uso exclusivo para elaboración de patacas fritidas; e sendo sempre o aceite para fritir peixe ou calquera outro xénero dun só uso, desbotando o aceite restante despois de rematar a fritura ou incluso antes, segundo os casos.

Con todo isto o CEIP Eladia Mariño opta por unha alimentación sa, variada e equilibrada, para o que contamos sempre con provedores locais para todos os nosos produtos, peixes, carnes, froitas, verduras..., sempre frescos e de calidade.

CONDIMENTOS: naturais e da mellor calidade.

- **Sal Mariña** de primeira calidade



- **Azafrán natural**



- **Aceite de Oliva Virxe Extra** para a elaboración de todos os pratos, tanto en cru como para fritos.



- **Pemento de la Vera**



MERENDA DE MEDIA MAÑÁ: para todo o alumnado do centro e durante todos os días do curso escolar.

- **Leite Fresco:** enteiro, semidesnatado ou sen lactosa.
- **Cacao** sen glute.
- **Pan do día** ou **produto sen glute.**
- **Froita fresca**



SOBREMESAS LÁCTEOS: de primeiras marcas.

- Lácteos Ecolóxicos “*Casa Grande de Xanceda*”



- Requeixo “*Queixerías do Eume*”



- Lácteos “*Danone*”

(logur Natural, Natillas de vainilla, Natillas de Chocolate, Petit Maxi, Danonino para Beber, Actimel...)

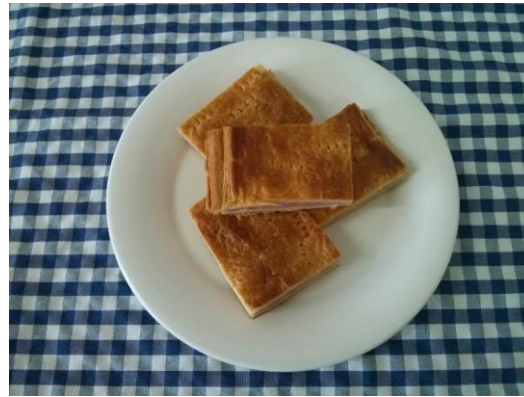
FROITA: Para merenda de media mañá e sobremesa. Fresca e de temporada.

- Mazá: golden, do bierzo, jonagored...
- Pera conferencia
- Mandarina
- Kiwi do país
- Plátano de Canarias
- Amorodos
- Albaricoque
- Melón
- etc...



PRIMEIROS PRATOS:

- **Pastelón de milfollas** de xamón cocido e queixo.



- **Empanada de atún**



- **Sopa de polo con verdura fresca, sen colorante artificiais.**



- **Crema de Verdura:** con verduras frescas (cabaza ou cabaciña, xudía, porro, cenoria...)



- **Fabada, Potaxe, Lentellas ou Callos:** con legumes seleccionadas, carne e chourizo escollido sen colorantes nin aditivos químicos.



- **Caldo Galego:** con produtos frescos.



- **Menestra:** con verduras frescas preparadas no forno ao vapor.



- **Ensaladilla** con verduras frescas, ovos campeiros e atún de primeira calidade.



- **Brócoli con xamón**, fresco e preparado no forno ao vapor.



- **Pizza Caseira:** Con masa de panadería, salsa de tomate de elaboración propia, queixo, atún de primeira calidade, olivas e ourego.



- **Tortilla de pataca:** con ovos campeiros, e aceite de oliva virxe extra.

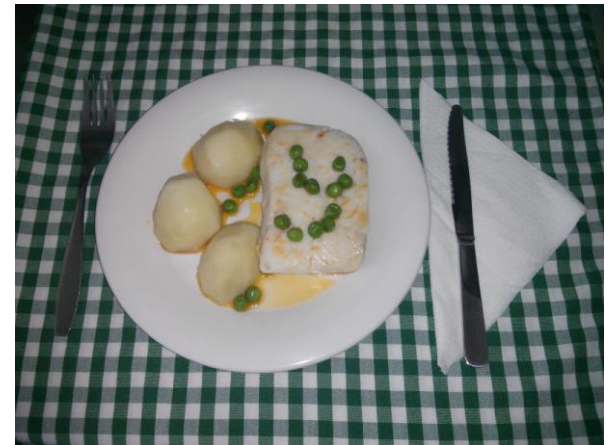


SEGUNDOS PLATOS:

PEIXE FRESCO: servido diariamente por peixerías da zona.

- **Pescada:**

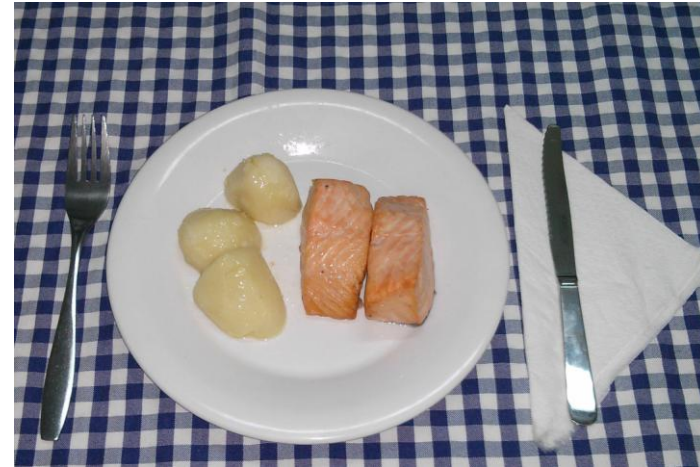
- Ao forno con allada



- Ao forno en salsa verde con caldo de peixe.



- **Salmón á prancha.**



- **Marraxo en tiras**



- **Peixe sapo en prebe**



- **Bacallau ao punto de sal**



- **Raia fritida**



- **Xoubiñas frescas**



- **Xiba guisada**



- **Polbo á galega**



- **Luras e rabas:** con “tempura”, fritidas en aceite de oliva virxe extra.



- **Xoubas** en aceite de oliva.



CARNES: de primeira qualidade, servidas diariamente por provedores locais.

- **Vitela á xardiñeira**



- **Polo asado:** muslos frescos ao forno.



- **Filete de Raxo**



- **Churrasco**



- **Raxo taqueado:** elaborado con condimentos naturais (sal, pementa e especias naturais) sen colorantes nin conservantes químicos.



- **Zorza:** elaborada con adobe natural (sal, pementa, pimento e especias naturais) sen colorantes nin conservantes químicos.



- **Lacón asado:** no forno, en prebe natural e desgrasada.



PASTAS: de primeira qualidade e adaptadas segundo necessidades de dietas especiais



SOBREMESAS ESPECIAIS “HALLOWEEN”

- “Tiramisú” de chocolate e castaña
- Profiterois de nata
- Froitas



ALMORZOS“MENCER NA ESCOLA”: programa organizado polo Concello de Cabanas, como medida de apoio para posibilitar a conciliación da vida familiar, persoal e laboral.

