



## NOVEMBRO

	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

## DECEMBRO

4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

**ENSALADA VERDE:** Pode utilizar un só tipo de folia ou unha mestura de leituga, canónigos, rúcula, escarola, espinaca, lombarda ou repolo.

**FROITA DE TEMPADA (como sobremesa e ensaladas):** caqui, kiwi, granada, laranxa, mandarina, mazá, pera, plátano, uvas. Priorizárase o produto que esté en mellor punto de maduración.

**VARIEDADE DE PEIXE:** Escollerase en función a dispoñibilidade, procurando combinar o máximo posible, peixe branco e azul.

**CALDO GALEGO:** Escollerase en función a dispoñibilidade verza, grelo ou repolo.

# CEIP ELADIA MARIÑO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada verde con froita e pasta</li> <li>Revolto de ovo con espinacas</li> <li>Froita, pan e auga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de acelgas e coliflor</li> <li>Peixe con salsa de verduras e patacas</li> <li>Froita, pan e auga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Repolo con patacas e allada</li> <li>Peituga de polo salteada con verduras</li> <li>Froita, pan e auga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Potaxe de fabas con cabaza</li> <li>Paella de verduras</li> <li>Froita, pan e auga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Caldo galego</li> <li>Peixe con verduras ao forno</li> <li>logur, pan e auga</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada verde con remolacha</li> <li>Tortilla paisana SIN CHORIZO</li> <li>Froita, pan e auga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de brócoli</li> <li>Guiso de peixe con verduras e pasta</li> <li>Froita, pan e auga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nabizas ou grelos con patacas e allada</li> <li>Albóndegas con salsa de verduras</li> <li>Froita, pan e auga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentellas vexetais</li> <li>Pizza de verduras</li> <li>Froita, pan e auga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coliflor e brócoli con bechamel</li> <li>Peixe á prancha con arroz</li> <li>logur, pan e auga</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de espinacas, queixo fresco e froita</li> <li>Macarróns con ovo cocido e salsa de verduras</li> <li>Froita, pan e auga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de verduras de tempada</li> <li>Peixe azul á prancha con arroz</li> <li>logur, pan e auga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de cabaza</li> <li>Milanesa de polo ao forno con patacas</li> <li>Froita, pan e auga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Potaxe de garavanzos con verduras</li> <li>Fideuá de verduras</li> <li>Froita, pan e auga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada verde con cenoria</li> <li>Peixe con salsa de acelgas e pataca cocida</li> <li>Froita, pan e auga</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada verde con froita</li> <li>Tortilla de patacas</li> <li>Froita, pan e auga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Espinacas con patacas e allada</li> <li>Peixe con verduras ao forno</li> <li>Froita, pan e auga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de cenoria</li> <li>Guiso de tenreira con verduras e arroz</li> <li>Froita, pan e auga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fabada vexetal</li> <li>Lasaña de verduras</li> <li>Froita, pan e auga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Caldo galego</li> <li>Peixe á prancha con leituga</li> <li>logur, pan e auga</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de pasta</li> <li>Revolto de ovo con acelgas</li> <li>Froita, pan e auga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada verde con remolacha</li> <li>Peixe á prancha con patacas cocidas</li> <li>logur, pan e auga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de porro</li> <li>Polo asado con salsa de verduras e arroz</li> <li>Froita, pan e auga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentellas vexetais</li> <li>Macarróns con pisto de verduras</li> <li>Froita, pan e auga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coliflor e brócoli gratinado con queixo</li> <li>Peixe con patacas e verduras ao forno</li> <li>Froita, pan e auga</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de espinacas con mazá e noces</li> <li>Tortilla de patacas</li> <li>Froita, pan e auga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Brócoli con patacas e allada</li> <li>Peixe azul con verduras ao forno</li> <li>logur, pan e auga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada verde con cenoria</li> <li>Carne ao forno con verduras e arroz</li> <li>Froita, pan e auga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verduras de tempada</li> <li>Salterado de verduras con garavanzos</li> <li>Froita, pan e auga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de verduras</li> <li>Guiso de choupa con verduras e pataca</li> <li>Froita, pan e auga</li> </ul>

**Menú supervisado por nutricionistas dentro do marco de traballo da Rede Ecocomedores.**



# CEIP ELADIA MARIÑO

PROPOSTA DE CEA

## NOVEMBRO

	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

## DECEMBRO

4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

1

2

3

4

5

6

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<u>Roliños de pavo con ensalada</u>	Hélices de lentellas vermellas con pisto de verduras	Pescada a galega con verduras	Revolto de champiñóns, cebola e espinacas	Hamburguesas de lentejas rojas con ensalada <b>R</b>
Nuggets de polo <b>R</b> con ensalada	Arroz integral con verduras e chícharos	<u>Ensalada de judías verdes</u>	Tortilla francesa de acelgas con queixo e ensalada	Garavanzos salteados con espinacas e cogumelos
Tenreira asada con ensalada	<u>Garbanzos a la jardinera</u>	Raxo salteado con pemento asado e champiñóns	Verduras ao forno con patacas gajo e ovo á prancha	Crema de brócoli <b>R</b> con fabas salteadas
Ensalada de cherrys con pinchos de pavo e champiñóns á prancha	<u>Ensalada de lentellas</u>	Cabaza especiada <b>R</b> con dorada	Sartén de ovos con verdura	Hélices de garavanzo con brócoli e sasa de queixo azul
Ensalada mixta con polo á prancha	Tosta de hummus con rúcula e crudités	<u>Fajjipizza</u> con ovo	Barquiñas de leituga <b>R</b>	Lentellas con verduriñas
Filete de tenreira á prancha con ensalada e pataca cocida	Minestra de verduras con chícharos	<u>Tortilla de espinacas e queixo de cabra</u>	Pimientos de piquillo rellenos de bonito <b>R</b>	Fabas vermellas salteadas con cabaza e coliflor

**R:** Esto quere dicir que o centro ten un documento no que mostrámosche as receitas totalmente detalladas con ingredientes e pasos para a preparación.

**SUBLIÑADO:** Se premes enriba de liña, envíache a nosa conta de Instagram onde detalla os ingredientes necesarios e o proceso de elaboración de receita. Todas estas receitas do noso Instagram son receitas rápidas, que podes facer en menos de 10 minutos.

**Menú supervisado por nutricionistas dentro do marco de traballo da Rede Ecocomedores.**