

# Menú escolar adaptado

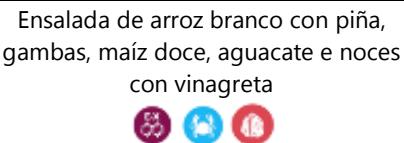
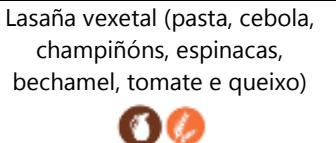
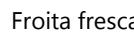
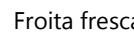
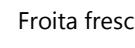
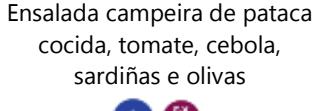
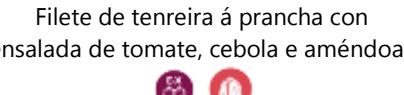
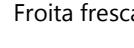
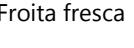
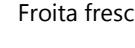
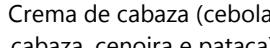
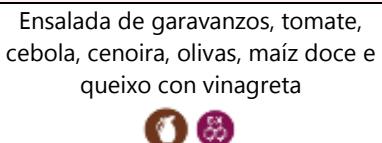
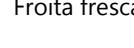
Exento de porco e derivados

- Abril 2019 -

CEIP Gregorio Sanz

982 87 07 04

|        | Luns   | Martes  | Mércores   | Xoves   | Venres   |
|--------|--|---|--|---|--|
|        | 1  | 2   | 3  | 4   | 5  |
| Xantar | Ensalada campeira de pataca, cenoira, cebola, chícharo e ovo<br>              | Lentellas con verduras  | Xudías con cecina e allada<br>                          | Pasta con brócoli ao gratén<br>                        | Ensalada de tomate con cebola, sardiñas e queixo fresco<br> |
|        | Milanesa de polo con ensalada de tomate e aguacate<br>                        | Pizza caseira de tomate, queixo, cecina, champiñóns e ovo<br>    | Pescada á galega<br>                                    | Pescada á romana con espárragos blancos e maionesa<br> | Arroz con costela de tenreira  |
|        | logur natural<br>   | Froita fresca   | Natillas caseiras<br>                                   | Froita fresca   | logur natural<br>   |
|        | 8  | 9   | 10   | 11  | 12   |
|        | Ensalada de leituga, noces, uvas pasas, mazá en láminas e queixo de cabra<br> | Crema de verduras (alloporro, cebola, cabaciña, cenoira, pataca e espinacas)  | Ensalada de tomate, queixo fresco, aguacate e nozes<br> | Revolto de ovos con gambas e champiñóns<br>            | Sopa de fideos con verduriñas<br>                           |
|        | Espaguetis integrais con boloñesa<br>                                       | Chipiróns encebolados con espárragos trigueiros e cachelos<br> | Arroz con polo e verduriñas  | Garavanzos con bacallau e espinacas<br>              | Carne de tenreira asada con verduriñas variadas e pataca   |
|        | logur natural<br>   | logur sabores<br>  | Froita fresca  | Froita fresca   | logur natural<br>   |

|        | Luns   | Martes   | Mércores  | Xoves   | Venres  |
|--------|--|--|---|---|---|
|        | 15   | 16   | 17  | 18  | 19  |
| Xantar | Coliflor con allada<br>   | Chícharos con ovo<br>   | Ensalada de arroz branco con piña, gambas, maíz doce, aguacate e nozes con vinagreta<br> | Ensalada de bonito, tomate, aguacate e kiwi<br>    | Lasaña vexetal (pasta, cebola, champiñóns, espinacas, bechamel, tomate e queixo)<br> |
|        | Albóndigas de tenreira en salsa de tomate con pasta integral<br>    | Salmón ao forno con pataca panadeira e pementos asados<br>                                      | Tortilla española con ensalada de follas verdes<br>                                      | Fabas estofadas con verduras  | Peituga de polo á plancha con ensalada de follas verdes<br>                          |
|        | Froita fresca<br>   | Froita fresca<br>   | logur natural<br>  | logur sabores<br>                                  | Froita fresca<br>  |
|        | 22   | 23   | 24  | 25  | 26  |
|        | Ensalada de follas verdes, pera, queixo de cabra, nozes e pasas<br> | Lentellas con verduras   | Brócoli con pataca cocida, allada e ovo cocido<br>                                       | Macarróns con tomate e atún<br>                    | Ensalada campeira de pataca cocida, tomate, cebola, sardiñas e olivas<br>            |
|        | Bacallau á prancha con allada, pataca cocida e coliflor<br>         | Pavo en taquiños salteado con pementos e arroz branco  | Filete de tenreira á prancha con ensalada de tomate, cebola e améndoas<br>               | Chipiróns fritos con ensalada de follas verdes<br> | Tenreira asada con verduriñas   |
|        | logur natural<br>   | Froita fresca<br>   | logur natural<br>  | Froita fresca<br>                                  | Froita fresca<br>  |
|        | 29   | 30   |   |   |   |
|        | Crema de cabaza (cebola, cabaza, cenoura e pataca)<br>            | Ensalada de garavanzos, tomate, cebola, cenoura, olivas, maíz doce e queixo con vinagreta<br> |   |   |   |
|        | Peituga de polo á prancha con patacas fritidas   | Salmón á prancha con cachelos<br>   |   |   |   |
|        | logur natural<br>   | Froita fresca<br>   |   |   |   |

\*As elaboracións con froitos secos serviranse exentas destes a nenos/as menores de 5 anos

Menús elaborados por Olga Yanes Marqués, dietista-nutricionista col nº GA00113