

## PROGRAMACIÓN COMEDOR ESCOLAR



**Curso 2022 – 2023**

## ÍNDICE

<b>1.- INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>3</b>
<b>2.- CARACTERÍSTICAS COMEDOR.....</b>	<b>4</b>
3.1.- Espaciais	
3.2.- Persoais	
<b>3.- OBXECTIVOS.....</b>	<b>6</b>
<b>4.- NORMAS DE CONVIVENCIA E FUNCIONAMIENTO.....</b>	<b>7</b>
4.1.- Hixiene	
4.2.- Organización e comportamento	
4.3.- Alimentación	
4.4.- Tempo de espera no patio	
<b>5.- ACTIVIDADES.....</b>	<b>9</b>
<b>6.- MENÚS TRIMESTRAIS.....</b>	<b>10</b>



## 1.- INTRODUCCIÓN

Esta Programación de comedor para o curso 2022-2023 toma como referencia o protocolo de comedor escolar do CEIP A IGREXA-CALO. Recóllense tamén os menús aprobados para o presente curso polo Consello Escolar.

O comedor escolar é un servizo complementario dos centros escolares no que intentaremos dar un carácter educacional á hora da comida, de aí que sexa un papel non só dos responsables e colaboradoras/es do comedor senón de toda a comunidade educativa .

A este servizo terán dereito as alumnas e alumnos que estipule a lexislación vixente tales como:

- **Decreto 132/2013**, do 1 de agosto polo que se regulan os comedores escolares na Comunidade Autónoma de Galicia.
- **Instrucción 2/2022**, da secretaría xeral técnica da Consellería de Cultura, Educación, Formación Profesional e Universidades, do 1 de xuño, sobre funcionamento dos comedores escolares de xestión directa no curso escolar 2022-2023.

Prestarase servizo ao alumnado de E. Infantil e Primaria dende o día 8 de setembro do 2022 ata o 21 de xuño do 2023, tal como estipula *ORDE do 20 de maio de 2022 pola que se aproba o calendario escolar para o curso 2022/23 nos centros docentes sostidos con fondos públicos na Comunidade Autónoma de Galicia*.

O funcionamento do comedor e a estructura de menús, adaptarase ao recollido no protocolo de comedor escolar do CEIP A Igrexa-Cal, elaborando menús saudables de dous pratos e postre.

Establécese unha quenda de comedor en horario de 14:15 a 15:00 h.

O comedor estará atendido por 10 colaboradoras seleccionadas de entre todas as solicitudes presentadas segundo a normativa vixente e segundo a súa ideoneidade para un bo e correcto servizo de atención ao alumnado usuario de comedor despois de informar ao Consello escolar.



### 3.- CARACTERÍSTICAS COMEDOR

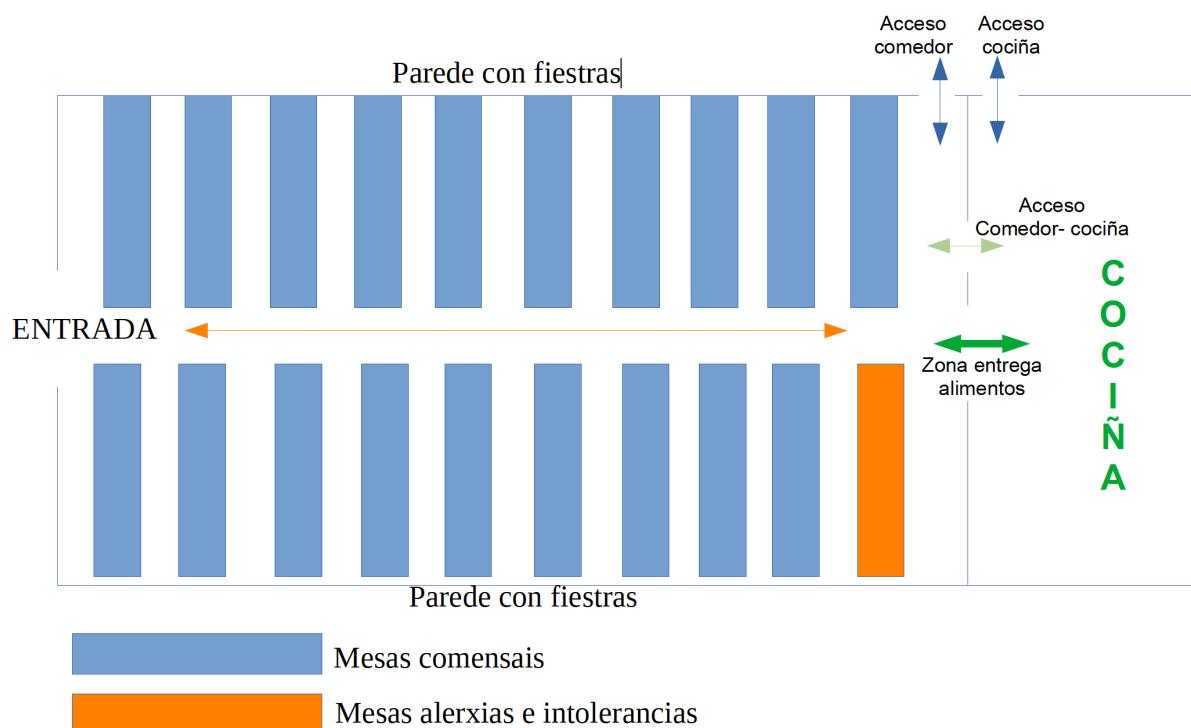
#### 3.1.- Espaciais.

O comedor escolar atópase na planta baixa do edificio de Primaria. Comunícase coa cociña a través dunha porta de acceso e unha barra para servir as comidas.

Ten fiestras en dúas das súas paredes, un sistema de medición de ruido e un sistema de megafonía. Na parede que divide o comedor da cociña ubícanse camareras para dar servicios e unha mesa quente. Nesa zona, sendo a mesa máis cercana á cociña, está a mesa das alerxias e intolerancias.

Contamos tamén cun microondas na barra que hai ao lado da cociña.

Este é o esquema do comedor para este curso 2022 - 2023



### 3.2.- Persoais

O persoal que ten relación co comedor ten definidas as súas funcións no Decreto 132/2013, do 1 de agosto polo que se regulan os comedores escolares na Comunidade Autónoma de Galicia.

#### **Responsables do comedor:**

- D. Pablo Barge Carrete. Director do centro
- Dna. Montserrat Guillamó Dieste Encargada do comedor

#### **Persoal de cociña:**

- Dna. María Sagrario Luaces Lestón Xefa de cociña.
- Dna. María del Pilar León Martínez Axudante de cociña
- Dna. Begoña Gil Pereira Axudante de cociña
- D. Jesús María Deira Laiño Axudante de cociña

#### **Colaboradores/as do comedor**

Este ano prestarán este servizo nais/pais ou titores/as legais do alumnado. En total, o noso centro ten asignados un total de 19 colaboradores/as de xeito excepcional e levarán a cabo esta función 12 colaboradoras durante este curso 22-23, ao haber unha soa quenda de comedor.

#### **Alumnado**

Foron otorgados os seguintes comensais, nos que se inclúe alumnado, persoal de cociña, coidadora, responsables do comedor e colaboradoras/es:

Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
312	312	312	312	312

O alumnado que solicitou o servizo neste curso foi:

Alumnado Infantil	61
Alumnado Primaria	216
Total	277

#### 4.- OBXECTIVOS

- Conseguir que o alumnado adquira hábitos de hixiene persoal adecuados antes, durante e despois das comidas.
- Fomentar unha actitude positiva do alumnado ante os alimentos que se lle ofrecen, inducindolles a que os consuman tanto por pracer como polo importante valor nutritivo dos mesmos.
- Educar na adquisición da destreza necesaria para a correcta utilización de cubertos, utensilios e servizos de mesa.
- Inculcar a adopción de actitudes de respecto aos demais, evitando o bulicio e gardando a debida compostura na mesa.
- Interesar ás familias nos beneficios que poidan obterse dunha colaboración conjunta cos Responsables do Comedor, tanto no referido á saúde da/o alumna/o como a súa educación nutricional.
- Espertar nas/os alumnas/os o espírito de cooperación, implicándoos, segundo as súas posibilidades, en tarefas de servizo de comedor: servir a mesa, retirar o servizo, axuda as/os más pequenas/os ...
- Fomentar o compañeirismo e as actitudes de respecto e tolerancia entre todos os membros da Comunidade Escolar.
- Fomentar o coidado locais, mobiliarios, e utensilios de uso comunitario.
- Planificar actividades de ocio e tempo libre que contribúan ao fomento de hábitos sociais e culturais.

## 5.- NORMAS DE CONVIVENCIA E FUNCIONAMENTO

Todo o persoal que traballa no comedor escolar ten a obriga de coñecer, cumplir e facer cumprir as normas de convivencia e funcionamento do comedor. Estas normas, están supeditadas aos seguintes documentos do centro (dispoñibles na nosa páxina web)

- NOF (Normas de Organización e Funcionamento)
- Plan de Convivencia.

### 5.1.- Hixiene

- As alumnas e alumnos (incluído Ed. Infantil) deberán saber comer por si mesmos, facer uso dos servizos e lavarse as mans.
- Todo o alumnado pasará polos servizos asignados ao respecto para facer as súas necesidades e lavarse as mans antes de acudir ao Comedor. Durante a comida non poderán ir ao servizo a non ser por indisposición ou enfermidade e sempre con permiso do colaborador/a.
- Non se poderán meter obxectos ao Comedor como carteiras, libros, abrigos...
- Non está permitida a entrada do alumnado na cociña.
- Poñerase especial coidado na correcta utilización dos cubertos, así como o uso do pano da mesa.
- Non se pode tirar pan, auga ou restos de comida ao chan nin a outras alumnas e alumnos.

### 5.2 - Organización e comportamento

- Acudir ao comedor cando se indique, en orde e sen correr, inmediatamente despois de tocar o timbre correspondente. Agardar en silencio e sen xogar sentados na mesa ata que nos sirvan para empezar a comer.
- Non se poderá facer uso do servizo de comedor fóra da hora do seu comezo.
- Sentarse no sitio que lle foi asignado a cada alumna/o.
- Procurar falar baixo e facer o menor ruído posible con cadeiras, cubertos, etc. Para pedir algo debe levantarse a man e permanecer en silencio ata que os atendan.

- Comer de todo en función das necesidades de cada un, respectando a comida e procurando non desperdiciar nada.
- Seguir en todo momento as indicacións do persoal de garda ou do persoal de cociña.
- As/os colaboradoras/es velarán pola correcta distribución en condicións de hixiene da comida.
- As/os colaboradoras/es non deben meter presa as/os comensais, e antes de retirar a comida preguntarán, mesmo noutras mesas, se alguéun desexa repetir.

### 5.3.- Alimentación

- O alumnado deberá adaptarse ao menú establecido, comendo a cantidade que se lles sirva (segundo a súa idade, circunstancias, complexión ...)
- No caso de non poder comer algúun tipo de alimento, deberase aportar un certificado médico que o acredite.

### 5.4.- Tempo de espera no patio

- O alumnado estará no patio nas zonas asignadas.
- Non se pode permanecer nos edificios, nin andar polas clases.
- Só se utilizarán os baños do patio cuberto.
- Non se pode saír do patio nin para ir as clases; se necesitamos ir a algúun lugar preguntamos ao mestre/a de garda ou ás colaboradoras do comedor.
- Non se pode xogar á pelota no patio cuberto.
- Non se pode subir polos terrapléns.
- Non se pode subir aos bancos ni aos estantes.
- Débese respectar aos máis pequenos/as.
- Non usar as fontes para mollar a ninguén
- Non maltratar as instalacións e mobiliario do patio (papeleiras, bancos, estantes...)
- As mochilas deben estar nas zonas asignadas ata que marchemos. Non golpealas nin movelas. Respectar as mochilas dos demais.
- Non xogar con calquer obxecto que poida facer dano.
- Non se poden tirar papeis e envoltorios ao chan.

- Cando xurda algúun problema debemos avisar inmediatamente ao mestre/a de garda ou ás colaboradoras de comedor.
- Debemos ter en conta que os momentos de espera e ocio son para pasalo ben, non para agredir nin insultar a ningúén.

## 6.- ACTIVIDADES

Tal e como establece a *Orde do 21 de febreiro de 2007*, a comisión de servizo do comedor escolar debe “Elaborar e propoñer ao consello escolar un plan de actividades que desenvolverá o alumnado que utilice o servizo de comedor escolar”.

Por iso, desenvolveremos actividades encamiñadas a fomentar bos hábitos no comedor.

Estas actividades estarán baseadas en:

- incentivar a comida de peixe e verduras.
- inculcar menos ruido durante as comidas.

Durante este curso 2022-2023 elaboraremos menús escolares baseados en distintas culturas e países para dar a coñecer ao alumnado outras realidades e favorecer a integración e convivencia nas aulas.

Coñecerán, entre outras cousas, costumes e tradicións doutros países, así como elementos da súa cultura, linguaxe, idioma e aspectos más salientables destas culturas.

Utilizaremos paneis informativos e murais con información e se coordinará este traballo co EDL.

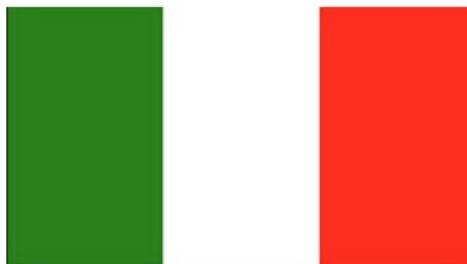
Pretendemos ademais favorecer a integración do alumnado ucraíno do noso centro e facilitar e mellorar a convivencia no noso centro.

Ao longo do curso, en función das necesidades, poderanse modificar ou engadir máis actividades encamiñadas a favorecer, mellorar e fomentar hábitos saudables e de hixiene.

## 7.- MENÚS

## SETTEMBRE - ITALIA

## BUON APPETITO



				GIOVEDÌ 8	VENERDÌ 9
LUNEDI 12	MARTEDÌ 13	MERCOLEDÌ 14	GIOVEDÌ 15	VENERDÌ 16	
- Piselli salteados con prosciutto, peperoni e carota. - Chuletas de pavo ao forno con tomate e risotto. - Froita.	- Sopa de cabelo fino e verduras.(4) - Peixe do día con ensalada.(12) - Froita.	- Crema di zucca. - Xamón asado con salsa de verduras e cachelos. - Froita.	- Fagioli con ovo. (11) - Peixe do día con menestra de verduras. (12) - Gelato.(8)	- Ensalada tropical.(11,12) - Macarróns con tenreira en salsa pomodoro di casa.(4) - Froita.	
LUNEDI 19	MARTEDÌ 20	MERCOLEDÌ 21	GIOVEDÌ 22	VENERDÌ 23	
- Sopa de minestrone.(4) - Ossobuco á italiana con patacas cocidas. - Froita.	- Crema florentina. - Peixe do día con ensalada. (12) - Froita	- Ensalada Capresse. - Brocheta a la Toscana con risotto. - Froita.	- Espinacas en salsa napolitana (4,8) - Marmitako peixe do día. (12) - Froita.	- Ensalada de froitos secos. - Fideuá de polo á provenzal. (4) - Panacotta. (8)	
LUNEDI 26	MARTEDÌ 27	MERCOLEDÌ 28	GIOVEDÌ 29	VENERDÌ 30	
- Brócoli con allada e ovo cocido. (11) - Filetes de porco á milanesa con ensalada. - Froita	- Sopa italiana de boda. (verduras e carne).(4) - Peixe do día con patacas cocidas. (12) - Froita.	- Sopa Siciliana.(pasta e verduras) (4) - Albóndegas caseiras á Piamontesa con risotto. - Froita.	- Ravioli en salsa putanesca.(4) - Peixe do día con ensalada (12) - Froita.	- Melone con prosciutto. - Pizza di casa.(4) - Tiramisú. (8)	

\*Piselli: chícharos. Peperoni: pementos. Zucca: cabaza. Prosciutto: xamón. Carota: cenoura. Risotto: arroz. Fagioli: xudías.

## OKTOBER – DEUTSCHLAND

## GUTEN APPETIT

MONTAG 3	DIENSTAG 4	MITTWOCH 5	DONNERSTAG 6	FREITAG 7
- Sopa de verduras.(4) - Estofado de tenreira con verduras e champiñóns. - Froita.	- Fabada. - Peixe do día con ensalada.(12) - Froita.	- Kartoffelsalat. (Ensalada de pataca, ovo,salchichas caseiras, pepinillos, cebolleta, mahonesa) - Polo asado con verduras. - Froita.	- Crema de hortalizas. - Peixe do día con patatas cocidas (12) - Froita.	- Croquetas de xamón e queixo. (4,8) - Schnitzel con arroz en branco. (Filete de porco). - Apfelkuchen.(Tarta de mazá)
MONTAG 10	DIENSTAG 11	MITTWOCH 12	DONNERSTAG 13	FREITAG 14
- Brócoli con ovo e allada. (11) -Konigsberger (albóndegas con salsa branca e alcaparras) con arroz pilaf. -Froita	-Crema de verduras. - Peixe do día con ensalada.(12) - Froita.	<b>DÍA NON LECTIVO</b>	- Ensalada César. - Chipiróns fritos con cachelos.(12) - Pretzels.	- Sardiñas con tomate natural e queixo fresco. (12) - Secreto de polo guisado con fideos. - Froita.
MONTAG 17	DIENSTAG 18	MITTWOCH 19	DONNERSTAG 20	FREITAG 21
- Sopa de cocido e cabelo fino. (4) - Zorza de pavo con patatas. - Froita.	- Lentellas Oktoberfest. - Peixe do día con ensalada.(12) - Froita.	- Crema de verduras da horta. - Eintopf. (Estofado de tenreira con fideos e verduras).(4) - Froita.	- Chucrut á galega. (4,8) - Paella mixta (gambas, polo e chipiróns). (9,12) - Rote grutze.(8)	- Empanadillas de Calo. (4,8,11,12) - Sauerbraten (carne asada) con pataca cocida. - Froita.
MONTAG 24	DIENSTAG 25	MITTWOCH 26	DONNERSTAG 27	FREITAG 28
- Bauernsuppe con Semmelknödel (Sopa campesina).(4) - Chuletas ao forno ao estilo alemán con arroz. - Froita.	- Xudías salteadas. - Salmón frito con ensalada .(12) - Froita.	- Maultaschen.(raviolis).(4) - Hamburguesa caseira á plancha con ensalada. - Froita.	- Crema de verduras. - Marmitako s/ lonxa con patatas cocidas e verduras. (12) - Lacteo.(8)	- Ensalada mixta. - Nürnberger Rostbratwurst con patatas fritas. - Froita
MONTAG 31				
<b>DÍA NON LECTIVO</b>	 <b>CEIP A IGREXA CALO</b> <i>Camiñamos Contigo</i>			

## NOVEMBRO – GALICIA BO PROVEITO

	MARTES 1	MÉRCORES 2	XOVES 3	VENRES 4
	DÍA NON LECTIVO	- Sopa de fideos. (4) - Zorza de porco con arroz branco. - Froita.	- Xudias salteadas con bacon e ovo cocido. (11) - Peixe do día con patacas.(12) - Froita	- Sardiñas con tomate natural e queixo fresco.(12) - Aliñas fritas con ensalada. - Lacteo. (8)
LUNS 7	MARTES 8	MÉRCORES 9	XOVES 10	VENRES 11
- Sopa de fideo fino. (4) - Brocheta de pavo e pemento con arroz. - Froita.	- Crema de cabaza e cenoura. - Peixe do día con patacas.(12) - Froita.	- Brócoli salteado con xamón e ovo cocido.(11) - Polo asado con ensalada. - Froita.	- Empanada (4,8,11,12) - Polbo á feira con cachelos. (12) - Tarta de Santiago.(4,8,11)	DÍA NON LECTIVO
LUNS 14	MARTES 15	MÉRCORES 16	XOVES 17	VENRES 18
- Crema parmentier. - Macarróns con tenreira e salsa de tomate caseira. (4) - Froita.	- Fabada. - Peixe do día con ensalada. (12) - Froita.	- Sopa minestrone. (4) - Rinchóns con patacas cocidas. - Froita.	- Menestra de verduras. - Peixe do día con patacas.(12) - Filloas.	- Buñuelos de bacallau. (4,12) - Polo guisado con arroz e verduras. - Lácteo. (8)
LUNS 21	MARTES 22	MÉRCORES 23	XOVES 24	VENRES 25
- Sopa de verduras e estrelas. (4) - Filetes de agulla ao forno con arroz. - Froita.	- Caldo. - Peixe do día con ensalada. (12) - Froita	Ensalada mixta. (11,12) - Carne asada con patacas da festa. - Froita.	- Crema de verduras. - Peixe do día con patacas. (12) - Froita.	- Croquetas de xamón e queixo. (4,8) - Fideos con polo.(4) - Lácteo. (8)
LUNS 28	MARTES 29	MÉRCORES 30	 <b>CEIP A IGREXA CALO</b> <i>Camiñamos Contigo</i>	
- Ensalada (leituga, tomate, aguacate e atún). -Carne guisada con macarróns. (4) - Froita	- Lentellas da avoa con verduras, chourizo, xamón...) - Peixe do día con ensalada. (12) - Froita	- Mexilóns. (12) - Lacón asado con arroz. - Froita.	 <b>CEIP A IGREXA CALO</b> <i>Camiñamos Contigo</i>	

## DECEMBRO – PORTUGAL

## BOM PROVEITO



## QUINTA-FEIRA 1

- Crema de verduras.
- Peixe do día com batatas cozidas.(12)
- Froita

## SEXTA-FEIRA 2

- Ervilhas salteadas con presunto e ovo cozido.
- Aliñas fritas com salada.
- Lacteo.(8)

SEGUNDA-FEIRA 5	TERÇA-FEIRA 6	QUARTA-FEIRA 7	QUINTA-FEIRA 8	SEXTA-FEIRA 9
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema Aurora (tomate, cebola e porro)</li> <li>- Pinchos morunos com pimentão e batatas.</li> <li>- Froita.</li> </ul>	<b>DÍA NON LECTIVO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ensalada de froitos secos.</li> <li>- Costela estufada com arroz e verduras.</li> <li>- Froita.</li> </ul>	<b>DÍA NON LECTIVO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Bolinhos salgados de presunto e queijo. (4,8)</li> <li>-Macarrão estufado com atum e molho de tomate natural.</li> <li>-Froita.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de abóbora.(Cabaza)</li> <li>- Estofado de vitela com legumes e cogumelos.</li> <li>- Froita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaxe de gravações ao estilo Douro.</li> <li>- Bacalhau á portuguesa. (12)</li> <li>- Froita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de legumes portuguesa. (4)</li> <li>- Pernilhão de frango asado com arroz.</li> <li>- Froita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Brócoli con allada e ovo cocido. (11)</li> <li>- Marmitako s/ lonxa con batatas cozidas e verduras. (12)</li> <li>- Froita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de tres verduras de pasta com dúas salsas.</li> <li>- Francesinhas.</li> <li>- Pasteis de Belém.(8)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema Vichyssoise.</li> <li>- Albóndegas caseiras con arroz pilaf.</li> <li>- Froita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Caldo verde. (4)</li> <li>- Peixe do día com salada. (9)</li> <li>- Froita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bolinhos de bacalhau.(12)</li> <li>- Churrasco com fritas.</li> <li>-Froita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pizza portuguesa de queijo, presunto, ovo e azeitonas(4,8)</li> <li>-Doces de nadal.(4,8,11)</li> </ul>	

## XANEIRO – CHINA 中国 飯 炒 (Lìyòng)

周一 (Zhōuyī) 9	周二 (Zhōu'èr) 10	周三 (Zhōusān) 11	周四 (Zhōu sì) 12	星期五 (Xīngqíw ) 13
- Sopa wan tan. - Porco agriadoce con patacas. Froita.	- Crema de col china. - Peixe do día con ensalada. (12) - Lácteo. (8)	- Jiaozi de verduras. - Polo á laranxa con arroz. - Froita.	- Xudías rehogadas con bacon e ovo cocido - Peixe do día con patacas. (12) - Froita.	- Nuggets - Tenreira guisada con verduras ao estilo chinés. - Froita
周一 (Zhōuyī) 16	周二 (Zhōu'èr) 17	周三 (Zhōusān) 18	周四 (Zhōu sì) 19	星期五 (Xīngqíw ) 20
- Sopa de aleta de tiburón e tofu. (4) - Albóndegas ao forno con arroz. - Froita.	- Fabada. - Peixe do día con ensalada. (12) - Froita.	- Crema de calabacín. - Xamón asado con patacas. - Froita.	- Ensalada chinesa. - Tallaríns chineses con gambas e peixe. (12) - Lacteo	- Rollitos de primavera - Polo Satay con ensalada - Froita.
周一 (Zhōuyī) 23	周二 (Zhōu'èr) 24	周三 (Zhōusān) 25	周四 (Zhōu sì) 26	星期五 (Xīngqíw ) 27
- Sopa de fideos chineses e verduras. (4) - Delicias de polo con patacas e verduras. - Froita.	- Arroz tres delicias. - Peixe do día con ensalada. (12) - Froita.	- Crema de verduras. - Polo Gong Bao con patacas. - Froita.	- Brócoli con ovo e allada. (11) - Marmitako s/ lonxa con patacas cocidas e verduras. (12) - Lácteo. (8)	- Ensalada tricolor de hélices con verduras en dúas salsas. (4,11,12) - Escalopes de raxo. (4,11) - Froita
周一 (Zhōuyī) 30	周二 (Zhōu'èr) 31			
- Crema de cabaza. - Estofado de tenreira con macarróns. - Froita.	- Caldo. - Peixe do día con ensalada. (12) - Froita			

**FEBREIRO - INDIA**

**ÓÑÑI ËÒË ÁLËÁphojan ka lutph uthaen)**

		ONÓÓ(budhavaar) 1	Í ËÓÓ(guruvaar) 2	ÔË ÔÓ(shukravaar) 3
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de cuscús con polo e verduras.(4)</li> <li>- Polo Tandoori con arroz.</li> <li>- Froita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Croquetas de xamón e queixo.(4,8)</li> <li>- Peixe do día con patacas. (12)</li> <li>- Froita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ensalada de froitas.</li> <li>- Seekh Kebab(brocheta). (4)</li> <li>- Lacteo.(8)</li> </ul>
ØÓÓÓ(somavaar) 6	ØÓÓÓ(mangalavaar) 7	ONÓÓ(budhavaar) 8	Í ËÓÓ(guruvaar) 9	ÔË ÔÓ(shukravaar) 10
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de verduras.</li> <li>- Hamburguesa de tenreira con patacas.</li> <li>- Froita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chana Masala.(Garabanzos)</li> <li>- Peixe do día con ensalada. (12)</li> <li>- Froita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras.</li> <li>- Zorza con arroz basmati.</li> <li>- Froita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coliflor c/ allada e ovo. (11)</li> <li>- Marmitako s/ lonxa con patacas cocidas.(12)</li> <li>- Kheer. (8)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada tricolor de hélices con verduras en dúas salsas. (4,11,12)</li> <li>- Milanesa de polo. (4,11)</li> <li>- Froita.</li> </ul>
ØÓÓÓ(somavaar) 13	ØÓÓÓ(mangalavaar) 14	ONÓÓ(budhavaar) 15	Í ËÓÓ(guruvaar) 16	ÔË ÔÓ(shukravaar) 17
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de cabaza.</li> <li>- Xarrete guisado con macarróns. (4)</li> <li>- Froita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dal makhani. (lentellas)</li> <li>- Peixe do día con ensalada. (12)</li> <li>- Foita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de verduras e polo.</li> <li>- Polo Tikka Masala con arroz.</li> <li>- Froita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Xudías con bacon.</li> <li>- Peixe do día con patacas. (12)</li> <li>- Froita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bolos indios fritos.</li> <li>- Costela guisada con verduras e arroz basmati.</li> <li>- Chutney de froita.(8)</li> </ul>
ØÓÓÓ(somavaar) 20	ØÓÓÓ(mangalavaar) 21	ONÓÓ(budhavaar) 22	Í ËÓÓ23 - DÍA DE ROSALÍA	ÔË ÔÓ(shukravaar) 24
<b>ENTROIDO</b>	<b>ENTROIDO</b>	<b>ENTROIDO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mexilóns.(12)</li> <li>- Espagueti boloñesa. (12)</li> <li>- Froita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nuggets.(4,8,11)</li> <li>- Lacón con pementos asados e arroz en branco.</li> <li>- Froita.</li> </ul>
ØÓÓÓ(somavaar) 27	ØÓÓÓ(mangalavaar) 28		 <b>CEIP A IGREXA CALO</b> <i>Camiñamos Contigo</i>	

**MARZO – FRANCE      BON APPETIT**

		<b>MERCREDI 1</b>	<b>JEUDI 2</b>	<b>VENDREDI 3</b>	
		 <b>Camiñamos Contigo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Crema de Vichyssoise.</li> <li>- Pavo ao forno con tomate e arroz.</li> <li>- Froita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coliflor a le beurre con ovo.</li> <li>- Peixe do dia aux pommes de terre bouillies. (12)</li> <li>- Froita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ouiche Lorraine.(4,8,11,12)</li> <li>- Fideos guisados con polo e verduras.</li> <li>- Lacteo.(8)</li> </ul>
LUNDI 6	MARDI 7	<b>MERCREDI 8</b>	<b>JEUDI 9</b>	<b>VENDREDI 10</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Soupe à l'oignon.</li> <li>- Macarróns con carne guisada e verduras. (4,12)</li> <li>- Froita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cassoulet.</li> <li>- Peixe do dia con ensalada (12)</li> <li>-Lácteo.(8)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras.</li> <li>- Xamón asado avec pomme de terre.</li> <li>- Froita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ratatouille.</li> <li>- Arroz de mariscos.(12)</li> <li>- Froita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Sardiñas con tomate natural e queixo fresco. (12)</li> <li>- Coq au vin.</li> <li>- Froita</li> </ul>	
LUNDI 13	MARDI 14	<b>MERCREDI 15</b>	<b>JEUDI 16</b>	<b>VENDREDI 17</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de "cabello de ángel" (fideo fino). (4)</li> <li>- Zorza de pavo aux pommes de terre bouillies.</li> <li>- Froita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema Parmentier.</li> <li>- Peixe do dia con ensalada. (12)</li> <li>- Cannelés.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada Nizarda. (11,12)</li> <li>- Albóndigas caseiras con arroz.</li> <li>- Froita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nuggets de poulet.(4,8)</li> <li>- Moules - frites. (12)</li> <li>- Lacteo (8)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Croquettes jambon et fromage.</li> <li>- Tiburóns con polo e verduras.</li> <li>- Froita.</li> </ul>	
LUNDI 20	MARDI 21	<b>MERCREDI 22</b>	<b>JEUDI 23</b>	<b>VENDREDI 24</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Brócoli salteado</li> <li>- Estofado de tenreira con macarróns.</li> <li>- Froita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Caldo de repolo.</li> <li>- Peixe do dia aux beurre black avec pommes de terre (12)</li> <li>- Crêpes. (8)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada variada.</li> <li>- Aliñas fritas con Aligot.</li> <li>- Froita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espinacas con salsa aurora.</li> <li>-Marmitaco s/ lonxa aux légumes e pommes de terre. (12)</li> <li>- Froita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Empanadillas de Calo. (4,8,11,12)</li> <li>- Fideos con ameixas e verduras (4,9)</li> <li>- Froita</li> </ul>	
LUNDI 27	MARDI 28	<b>MERCREDI 29</b>	<b>JEUDI 30</b>	<b>VENDREDI 31</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de hortalizas.</li> <li>- Rinchóns con pommes de terra. (4)</li> <li>- Froita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentellas á francesa.</li> <li>- Peixe do dia con ensalada (12)</li> <li>-Froita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de polo (4)</li> <li>- Brochettes de dinde avec du riz.</li> <li>- Froita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nuggets.(4)</li> <li>- Peixe do dia con ensalada (12)</li> <li>- Froita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ensalada de froitos secos.</li> <li>-Boeuf Bourguignon aux pommes de terre.</li> <li>-Rosca de Pascua.(3,8,11)</li> </ul>	

ABRIL – ESPAÑA		QUE APROVECHE		
LUNS 3	MARTES 4	MÉRCORES 5	XOVES 6	VENRES 7
DÍA NON LECTIVO	DÍA NON LECTIVO	DÍA NON LECTIVO	DÍA NON LECTIVO	DÍA NON LECTIVO
LUNS 10	MARTES 11	MÉRCORES 12	XOVES 13	VENRES 14
DÍA NON LECTIVO	- Mexillóns. (9) - Espaguete boloñesa. (4) - Froita.	- Caldo galego. - Rinchóns con arroz branco. - Froita.	- Xudías a la riojana. - Marmitaco s/ lonxa con patacas cocidas e verduras.(12) - Froita.	- Ensalada tricolor en dúas salsas.(4,11,12) - Milanesa de polo. (4) - Froita.
LUNS 17	MARTES 18	MÉRCORES 19	XOVES 20	VENRES 21
- Sopa castellana. (4) - Zorza de pavo con cachelos. - Froita.	- Fabada asturiana. - Peixe do día con ensalada. (12) - Froita.	- Sardiñas con tomate e queixo fresco.(12) - Polo asado con patacas. - Froita.	- Buñuelos de bacallao. - Paella valenciana. (5,12) - Froita.	- Ensalada de legumes e ovo á vinagreta. - Macarróns con verdura e tenreira con tomate. (4) - Lacteo.(8)
LUNS 24	MARTES 25	MÉRCORES 26	XOVES 27	VENRES 28
- Brócoli á galega. - Estofado de tenreira con arroz. - Froita.	- Callos á madrileña. - Pescaítos fritos con ensalada. (12) - Froita.	- Ensalada mixta - Churrasco con patacas fritas. - Froita.	- Gazpacho andaluz. - Peixe do día con papas arrugás con mojo picón. (12) - Plátano de canarias.	- Guisantes con xamón. - Fideuá de polo.(4) - Froita.



## MAIO – MÉXICO BUEN PROVECHO

LUNS 1	MARTES 2	MÉRCORES 3	XOVES 4	VENRES 5
<b>DÍA NON LECTIVO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de lima.</li> <li>- Espaguetis con atún e salsa de tomate caseira.(12)</li> <li>- Froita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras.</li> <li>- Polo á Mole con patacas.</li> <li>- Froita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Croquetas caseiras .(4,8)</li> <li>- Peixe do día con ensalada.</li> <li>- Lácteo (8).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de atún, ovo, olivas e millo. (11,12)</li> <li>- Macarróns guisados con carne de tenreira.(4)</li> <li>- Froita</li> </ul>
LUNS 8	MARTES 9	MÉRCORES 10	XOVES 11	VENRES 12
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín.</li> <li>- Brocheta de pavo con patacas cocidas.</li> <li>- Froita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Caldo de repolo.</li> <li>- Peixe do día con ensalada. (12)</li> <li>- Froita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Xudías con xamón.</li> <li>- Hamburguesa de tenreira con patacas cocidas.</li> <li>- Froita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensaladilla de Calo.</li> <li>- Peixe do día con ensalada.(12)</li> <li>- Froita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fiayuda (leitugas, tomate e aguacate).</li> <li>- Escalopes de porco con arroz.</li> <li>- Lacteo.(8)</li> </ul>
LUNS 15	MARTES 16	MÉRCORES 17	XOVES 18	VENRES 19
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozole.</li> <li>- Estofado de tenreira con patacas e verduras.</li> <li>- Froita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentellas á mexicana.</li> <li>- Peixe do día con ensalada.(12)</li> <li>- Froita.</li> </ul>	<b>DÍA NON LECTIVO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Brócoli con bacon.(8)</li> <li>- Marmitaco s/ lonxa con patacas cocidas e verduras. (12)</li> <li>-Froita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sardiñas con tomate natural e queixo fresco. (12)</li> <li>- Carnitas con cachelos.</li> <li>- Lácteo.(8)</li> </ul>
LUNS 22	MARTES 23	MÉRCORES 24	XOVES 25	VENRES 26
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras</li> <li>- Tenreira guisada con verduras e patacas.</li> <li>- Froita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Quesadillas.(4)</li> <li>- Peixe do día con arroz.(12)</li> <li>-Froita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada mixta.</li> <li>- Churrasco con patacas fritas.</li> <li>-Paletas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Melón con xamón.</li> <li>- Fideuá con ameixas e verduras. (4,9)</li> <li>- Froita.</li> </ul>	<b>DÍA NON LECTIVO</b>
LUNS 29	MARTES 30	MÉRCORES 31		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coliflor con allada. (4,8)</li> <li>- Tiburóns con tenreira e salsa de tomate caseira.</li> <li>- Froita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras.</li> <li>-Peixe do día con ensalada (12)</li> <li>-Froita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Totopos.</li> <li>- Zorza de pavo con menestra de verduras.</li> <li>- Froita.</li> </ul>		



			(chetver) 1	(P'yatnytsya) 2
		- Ensalada César. - Peixe do día con patacas cocidas. (12) - Lacteo.(8)	- Croquetas caseiras de xamón e queixo.(4,8) - Arroz con costela guisada. - Froita.	
, , , , ° (ponedilok) 5	, , , , ° (vivtorok) 6	, , , ` ↔(Sereda) 7	, , , ` (chetver) 8	, , , ^ (P'yatnytsya) 9
- Melón con xamón. - Macarróns con carne e salsa de tomate caseira.(4) - Froita.	- Borsch.(Sopa vexetal). - Peixe do día con ensalada. (12) - Froita.	- Ensalada tropical. - Polo Kiev. - Froita.	-Ensalada de froitos secos. (4,7) - Marmitaco s/ lonxa con patacas cocidas e verduras. (12) - Froita.	- Empanadillas caseiras de Calo(4,8) - Fideuá con ameixas e verduras. (4,9) - Lacteo.(8)
, , , , ° (ponedilok) 12	, , , , ° (vivtorok) 13	, , , ` ↔(Sereda) 14	, , , ` (chetver) 15	, , , ^ (P'yatnytsya) 16
- Mexilóns. (9) - Espaguetis á boloñesa.(4) - Froita.	- Kapusniak.(Sopa de chucrut) - Peixe do día con ensalada. (12) - Lacteo.(8)	- Ensaladilla ucraína. - Guliash.(estofado) - Froita.	- Brocoli con ovo salteado ao alliño.(11) - Peixe do día con patacas. (12) - Nalysnyky.(Filhoas)	- Ensalada tricolor con dúas salsas. (4) - Milanesa de filetes de agulla. (4) - Froita.
, , , , ° (ponedilok) 19	, , , , ° (vivtorok) 20	, , , ` ↔(Sereda) 21		
- Empanada de milhojas (4,8) - Macarróns con atún (4,12) - Froita.	-Ensalada mixta. -Polo asado con patacas. - Froita.	- Pizza. (4,8) - Xeado. (8)		

## ALÉRXENOS

Alérxenos (indícanse en cada prato segundo a numeración)	
1.- Altramuces.	8.- Leite.
2.- Apio.	9.- Moluscos.
3.- Cacahuetes.	10.- Mostaza
4.- Crereais con gluten, trigo avena	11.- Ovos.
5.- Crustaceos.	12.- Peixe.
6.- Dióxido de azufre con sulfitos	13.- Sésamo.
7.- Froitos con casca, noces, abelás.	14.- Soia.

- Traballamos con peixe do día, polo que non saberemos que peixe é ata o inicio da semana. Indicarase na parte de menús da web.
- Os menús poden sufrir variacións por problemas de almacén ou existencias ou por outras causas derivadas da actual situación motivada pola COVID-19.
- Os lacteos son iogures e bebibles, podendo incluir tamén xelatinas, flanes,xeados e natillas.
- A froita será variada e de tempada.

Calo, a 2 de setembro do 2022.

**A comisión de comedor**