

MENÚ DE XUÑO

“ESFORZARTE PARA LEVAR UNHA NUTRICIÓN AXEITADA, É A MELLOR INVERSIÓN PARA TEU CORPO E MENTE QUE PODES FACER” ARDEMIRO



SEMANA	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
DO 3 AO 7	SEMANA D@S COLABORADORAS/ES ENSALADIÑA RUSA <i>AL:3,4</i> TALLARÍNS CON VERDURAS E POLO AO WOK <i>AL:1, 3</i> BANANA PUDDING <i>AL:</i>	ENSALADA MIMOSA <i>AL:14</i> SALMÓN Á PRANCHA CON ARROZ <i>AL: 1,4</i> IOGUR DE VAINILLA	SOPA MARABILLA <i>AL:1, 3</i> RAXO DE PAVO CON PURÉ DE PATACAS <i>TR:14</i> AMORODOS	ENSALADA CAMPESIÑA <i>AL:1</i> PALOMETA CON ESPIRAIS <i>AL:1,3,4</i> SORBETE DE LIMÓN	ENSALADA LEIRE <i>AL:1, 3</i> CHURRASCO CON PATACAS FRITIDAS PIÑA EN ALMIBAR
DO 10 AO 14	SEMANA DE 6º CURSO ENSALADA CÉSAR <i>AL:1, 7, 12</i> ALBÓNDEGAS DE PAVO CON ARROZ <i>AL:1,7</i> SAINT PATRICK'S DESSERT <i>AL: 1, 7, 8</i>	ENSALADA ARDEMIRO <i>AL:8, 12</i> PIZZA 9 CAPITÁNS <i>AL:1, 4, 7</i> BATIDO DE AMORODO	ENSALADA DE PASTA <i>AL:1, 7</i> FISH AND CHIPS <i>AL:1,3,7</i> ESPETADA DE FROITAS	CREMA DE CENORIA <i>AL:1, 9,14</i> LASAÑA MIXTA <i>AL:1, 3,7 TR:14</i> MAZÁ	DÍA DE RUSIA BORCH SHASHLIK <i>AL:1</i> PTICHYE MOLOKO <i>AL:1,3,7</i>
DO 17 AO 21	OVOS RECHEOS <i>AL:3, 4</i> ESCALOPÍNS EN SALSAS CON BRÉCOL <i>AL:1,9</i> MELOCOTÓN EN ALMIBAR	EMPANADA DE XAMÓN E QUEIXO <i>AL: 1, 3, 7</i> PAELLA MIXTA <i>AL:4,8,11</i> XELATINA DE LIMÓN	SOPA DE PEIXE <i>AL:1,2, 4, 9 TR:14</i> TORTILLA CON ENSALADA MARIÑEIRA <i>AL: 3, 4, 7</i> FLAN DE OVO <i>AL:3,7 *HAI SEN LACTOSA</i>	MEXILLÓNS EN SALSAS MARIÑEIRA <i>AL:1,11</i> FIDEUÁ DE PEIXE <i>AL: 1, 4, 5, 14</i> TIRAMISSU <i>AL:1, 3,7</i>	DERRADEIRO DÍA DE CLASE NON HAI COMEDOR ESCOLAR 

ALÉRXENOS: AL:1-GLUTEN 2- CRUSTÁCEOS 3-OVOS 4-PEIXE 5-CACAHUETES 6-SOIA 7-LEITE 8-FROITOS CON CÁSCARA 9-APIO 10-ALTRAMUCES 11-MOLUSCOS 12-MOSTAZA 13-GRÁNS DE SÉSAMO 14-SULFITOS. **TR:** PODE CONTER TRAZAS DE ALÉRXENOS. *PARA O ALUMNADO CON INTOLERANCIA Á LACTOSA, DISPOÑEMOS DE DERIVADOS LÁCTEOS SEN LACTOSA

POR CIRCUNSTANCIAS EXCEPCIONAIS, O MENÚ PODERÍA VERSE VARIADO DE MANEIRA OCASIONAL E SEMPRE PENSANDO NO BO FUNCIONAMENTO DO SERVIZO DO COMEDOR. SE POR MOTIVOS MÉDICOS, SE PRECISA UNHA DIETA DETERMINADA, PÓDESE CHAMAR AO COLEXIO ANTES DAS 11 DA MAÑÁ E ADXUNTAR O INFORME MÉDICO PARA QUE A COCIÑA SE POIDA ADAPTAR AO MENÚ INDICADO.

ENSALADA ARDEMIRO: LOLLO VERMELLO, TOMATE, CEBOLA, NOCES. **ENSALADA MARIÑEIRA:** ICEBERG, TOMATE, CEBOLA E ATÚN. **ENSALADA LEIRE:** ORELLA DE BURRO, REMOLACHA, AGUACATE, XAMÓN COCIDO, MAZÁ. **ENSALADA CAMPESIÑA:** LEITUGA, GARAVANZOS, QUEIXO E ACEITUNAS. **ENSALADA MIMOSA:** LEITUGA, MAZÁ, PLÁTANO E UVAS (ALIÑO DE ZUME DE LARANXA)

SEMANA DE 6º CURSO: ESTA SEMANA FOI DESEÑADA POLO ALUMNADO DE 6º CURSO DE PRIMARIA EN BASE AO SEU BO DENTE, AO IGUAL QUE O DÍA DE RUSIA.

SEMANA D@S COLABORADORAS/ES ESTA SEMANA FOI DESEÑADA POLO PROFESORADO, COLABORADOR@S DE COMEDOR, PERSOAL NON DOCENTE E COCIÑEIR@S.

A COCIÑA DE ARDEMIRO CONTINUARÁ VIAXANDO PARA O VINDEIRO ANO ESCOLAR NA PROCURA DE NOVAS RECEITAS QUE ENCHAN OS BANDULLOS DAS NOSAS CRIANZAS E LLES FAGAN ESBOZAR UN SORRISO DE ORELLA A ORELLA CADA VEZ QUE ENTREN NO NOSO COMEDOR. DESFRUTADE DO VERÁN E NON VOS ESQUEZADES DE COMER SAUDABLEMENTE!