

COMEDOR ESCOLAR CEIP NICOLÁS DEL RÍO –Cedeira (A Coruña)

Menú 2019/2020

MENÚ 1	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
1º Prato	Crema de cenoria	Tosta de cereais con "queixo de tetilla" e tomate natural ao forno	Arroz con verduras frescas, atún e "palitos de cangrexo"	Fabada vexetal	Caldo de nabizas
2º Prato	Crocantes de peituga de polo	"Ragouf" de tenreira	Tortilla de migas de pescada	"Canelóns"	Cazón en salsa verde
Gornicións	Arroz, ensalada de leituga, tomate e cebola	Cachelos, cenoria, pementos...	Ensalada de leituga, tomate e cebola	Pavo, ensalada de leituga, cebola e aguacate	Pataca chascada
Sobremesa	Mazá "Fuji" e laranxa	Piña natural e mazá	Plátano e pera	Laranxa e mazá	Pera "William" ou logur

Pan e auga fresca

MENÚ 2	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
1º Prato	Ensalada de pasta de cores con verduras frescas, atún e ourego	Crema de cabaciña	Brócoli con ovo cocido e xamón	Pizza vexetal (tomate natural, queixo, cabaciña, espárragos e olivas)	Caldo de repolo
2º Prato	Peituga de polo á prancha	Tortilla francesa	Abadexo en salsa de tomate caseira	Chuleta de porco rebozada	Bacallau ao forno
Gornicións	Patacas cocidas, ensalada de leituga, tomate e cebola	Arroz tres delicias (chícharos, cenoria e pavo cocido), ensalada de tomate e cebola	Macarróns, ensalada de leituga, olivas e cebola	Patacas fritas e ensalada de leituga, maza e millo	Patacas cocidas e chícharos
Sobremesa	Uvas e mazá	Pera "Conferencia" e laranxa	Plátano e mazá	Laranxa e círolas	Mazá "Fuji" ou logur

Pan e auga fresca

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
MENÚ 3					
1º Prato	Minestra de verduras con carochos	Empanada caseira de polbo ao forno	Lentillas estufadas con espinacas	Ensalada de salmón (leituga, tomate aguacate e cebola)	Crema de espinacas
2º Prato	"Arroz"	Tenreira asada	Pescada á galega	Ovos fritos	Marraxo á Cedeiresa
Gornicións	Polo e salsa de tomate caseira	Patacas chascadas e ensalada de leituga	Ensalada de tomate con ourago	Pasta con salsa de tomate caseiro	Patacas e chicharos
Sobremesa	Uvas brancas e mazá	Laranxa e pera	Mazá "Golden" e cirolas	Plátano e laranxa	Mazá ou logur
Pan e auga fresca					

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
MENÚ 4					
1º Prato	Sopa de fideos con brócoli	Xudías en salsa con xamón e ovo cocido	Crema de Chicharos	Crema de cenoria	Pizza vexetal con atún (tomate natural, queixo, cabaciña e olivas)
2º Prato	Tortilla de patacas, espinaca, cenoria e queixo	Costela de porco ao forno	Aneis de luras enfiñadas	"Fideuá"	Caldeirada de pescado
Gornicións	Ensalada de escarola, uva pasa e granada	Patacas, ensalada de leituga, tomate e cebola	Ensalada de leituga, tomate e cebola	Polo, ensalada de leituga, olivas e cebola	Pataca chascada
Sobremesa	Pera "Limonera" e mazá	Nectarina e laranxa	Plátano e pera	Mazá "Royal Gala" e uvas	Piña natural ou logur
Pan e auga fresca					

VENRES	XOVES	MÉRCORES	MARTES	LUNS	MÉNÚ 5
Empanada caseira de polo ao forno	Crema de espinacas	Sopa de estreliñas e cenoria	Caldo de grelos	Ensalada de leituga, tomate, cenoria, aguacate, atún, olivas e "palitos de cangrexo"	MÉNÚ 5 1º Prato 2º Prato Gornicións Sobrequisa
Cazón	Paella de arroz ao forno	Salmón á prancha	Ovos fritos	Espaguetes	
Fideos e chicharos	Tenreira, luras, mexillóns e xudías	Pataca cocida, ensalada de tomate, olivas e queixo fresco	Arroz con salsa de tomate caseiro, ensalada de "rúcula" e piña natural	Boloñesa	
Mazá "Golden" ou logur	Melocotón e mazá	Plátano e uvas	Pera "Conferencia" e laranxa	Laranxa e mazá	
Pan e auga fresca					

VENRES	XOVES	MÉRCORES	MARTES	LUNS	MÉNÚ 6
Pizza de berenxena, tomate, queixo, pavo e olivas	Coliflor con ovo cocido e allada	Lentellas con patacas e cenoria	Crema de cabaza	Caldo de xudías	MÉNÚ 6 1º Prato 2º Prato Gornicións Sobrequisa
Luras	Coxas de polo ao forno	Lirios á romana	"Fideuá"	Tortilla de patacas e cabaciña	
Arroz, ensalada de leituga, tomate e cebola	Pataca cocida, ensalada de tomate, cebola e atún en aceite de oliva	Cachelos en salsa de tomate natural	Solombo de pavo, cenoria e chicharos, ensalada de leituga, tomate e cebola	Ensalada de leituga, tomate e cebola	
Mazá ou logur	Nectarina e pera	Mazá "Royal Gala" e plátano	Uvas negras e piña	Plátano e pera	
Pan e auga fresca					

MENÚ	SEMANA	SEMANA	SEMANA	SEMANA	SEMANA	SEMANA	SEMANA
1	Do 16 ao 20 setembro 2019	Do 28 ao 30 outubro 2019	Do 9 ao 13 decembro 2019	Do 3 ao 7 febreiro 2020	Do 16 ao 18 marzo 2020	Do 4 ao 8 maio 2020	Do 15 ao 19 xuño 2020
2	Do 23 ao 27 setembro 2019	Do 4 ao 8 novembro 2019	Do 16 ao 20 decembro 2019	Do 10 ao 14 febreiro 2020	Do 23 ao 27 marzo 2020	Do 11 ao 15 maio 2020	-
3	Do 30 setembro ao 4 outubro 2019	Do 11 ao 15 novembro 2019	Do 8 ao 10 xaneiro 2020	Do 17 ao 21 febreiro 2020	Do 30 marzo ao 3 abril 2020	Do 19 ao 22 maio 2020	-
4	Do 7 ao 11 outubro 2019	Do 18 ao 22 novembro 2019	Do 13 ao 17 xaneiro 2020	Do 27 ao 28 febreiro 2020	Do 14 ao 17 abril 2020	Do 25 ao 29 maio 2020	-
5	Do 14 ao 18 outubro 2019	Do 25 ao 29 novembro 2019	Do 20 ao 24 xaneiro 2020	Do 2 ao 6 marzo 2020	Do 20 ao 24 abril 2020	Do 1 ao 5 xuño 2020	-
6	Do 21 ao 25 outubro 2019	Do 2 ao 5 decembro 2019	Do 27 ao 31 xaneiro 2020	Do 9 ao 13 marzo 2020	Do 27 ao 30 abril 2020	Do 8 ao 12 xuño 2020	-

- Unha vez finalizado o menú da sexta semana comenzaremos novamente pola primeira semana ata finalizar o curso.
- As salsas e masas elaboraranse no centro con produtos frescos.
- Pastas e arroces poderán ser integrais.
- **Se fose necesario realizar cambios o longo do día, serán segundo a oferta do mercado (sobre todo os días de peixe)**
- Este menú está deseñado e tutelado segundo as directrices de "Comedores Escolares" da Consellería de Educación, Universidade e FP e da Xefatura Territorial da Coruña da Consellería de Sanidade. **Xunta de Galicia.**