































MENÚ COLEXIO CEIP PLURILINGÜE VIRXE DO CORPIÑO CON SUXERENCIAS DE CEA

LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VENRES		
	Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea	
1ª Semana				MACARRÓNS GRATINADOS CON VERDURAS (QUEIXO, LEITE, FARIÑA DE MILLO, MANTEQUILLA) CON XUDÍA VERDE E CABACÍN CORTADO MOI MIUDO	VERDURA COCIDA CON PATACA	CREMA DE CABAZA CON GARAVANZOS (CABAZA, GARAVANZOS, CEBOLA, ACEITE DE OLIVA, SAL E PEMENTA)	WOK DE VERDURAS	ENSALADA DE PASTA TRICOLOR CON ATÚN (LEITUGA, TOMATE, OLIVAS SEN OSO , MILLO DOCE, ATÚN E LAZOS DE PASTA)	ARROZ INTEGRAL CON CHAMPIÑÓNS	
				POLO GUISADO (CENORIA, CEBOLA, PEMENTO, CHÍCHAROS, TOMATE,) CON GORNICIÓN DE COLIFLOR OU BRÓCOLI	HAMBURGUESA DE PEIXE	MILANESA , ENSALADA CON MAZÁ (TENREIRA , ALLO, PIRIXEL...) (LEITUGA, TOMATE, CEBOLA VERMELLA, OLIVAS SEN OSO, MAZÁ)	PEIXE CON PATACA COCIDA	BACALLAU EN SALSA (BACALLAU, TOMATE, PEMENTO MORRÓN, CEBOLA, ALLO, ACEITE DE OLIVA E SAL),GORNICIÓN XUDÍAS VERDES	TORTILLA FRANCESA	
				FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	
			Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea	
2ª Semana	CREMA DE CABAZA (CABAZA, PORRO, CEBOLA, PATACA, ACEITE DE OLIVA E SAL)	ENSALADA CON AMORODOS	CREMA DE BRÓCOLI OU COLIFLOR (COLIFLOR OU BRÓCOLI , PATACA, CENORIA, CEBOLA, PORRO, CABACÍN, LEITE EVAPORADA (OPCIONAL), CALDO DE VERDURAS) OU COLIFLOR Á GALEGA CON CENORIA	ENSALADA CON RÚCULA	CALDO DE REPOLO CON FABAS OU CALDO GALEGO	ENSALADA CON PIÑA E GAMBAS	COCIDITO DE XUDÍAS VERDES CON GARAVANZOS, PATACA E CENORIA	ENSALADA CAMPERA CON PATACA	FABAS ESTUFADAS CON XUDÍA VERDE REDONDA, PEMENTO, PORRO,CENORIA, CEBOLA, TOMATE, ALLO··ETC...	ENSALADA CON LARANXA
	PAVO OU POLO CON ARROZ Á SICILIANA (SALSA DE TOMATE, BEREXENA, CEBOLA, PEMENTO, ALFABEGA, PEMENTA, ACEITE DE OLIVA E SAL) GORNICIÓN ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE,CENORIA··ETC	OVOS REVOLTOS CON PATACA E PEMENTO	CODIÑOS DE PASTA CON ATÚN (ATÚN, CEBOLA, PEMENTO, ALLO, PIRIXEL, OUREGO, TOMATE FRITO ESTILO CASERO, CALDO DE CARNE), GORNICIÓN ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E CEBOLA	ARROZ CON POLO	TORTILLA DE PATACA GUISADA EN SALSA DE TOMATE	REVOLTO DE OVO CON VERDURIÑAS	PEIXE BRANCO GRATINADO (BASE DE PATACA FRITA, POR RIBA TOROS DE TOMATE, POR RIBA PEIXE E CUBRILO CON MESTURA DE PAN RELADO, ALLO, ACEITE E PEREXIL) CON GORNICIÓN DE ENSALADA DE LEITUGA E CEBOLA	POLO Á PRANCHA	LOMBO ASADO EN SALSA DE CENORIA (LOMBO, PEMENTA, ALLO, OUREGO, SAL IODADO, ACEITE DE OLIVA)(LOMBO ADOBADO, ASADO CON CEBOLA, CENORIA E POSTERIORMENTE TRITURAR AS VERDURIÑAS),COMPLEMENTO ENSALADA	TORTILLA DE PATACA
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA

	Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea	
3ª Semana	SOPA DE CENORIA CON FIDEOS	REPOLO CON CENORIA E PATACA	LENTELLAS CON CABAZA E VERDURAS (LENTELLA PARDINA, CALDO BASE, CENORIA, PATACA, CEBOLA, PORRO, PEMENTO, CABAZA, TOMATE FRITO, ALLO, PIRIXEL, PEMENTÓN)	GRELLADA DE VERDURAS	XUDIÁS VERDES EN SALSA DE TOMATE CON OVO RELADO	ENSALADA DE TOMATE	ENSALADA VARIADA CON PIÑA (ENVASADA AO NATURAL) E QUEIXO DA ZONA	COLIFLOR CON PATACA COCIDA	CREMA DE VERDURAS VARIADAS DA ZONA	ENSALADA DE BROTES VERDES CON AGUACATE
	POLO AO CHILINDRÓN (POLO, XAMÓN, CEBOLA, ALLO, PEMENTO VERDE, PEMENTO VERMELLO, TOMATE, ACEITE DE OLIVA, SAL IODADA, PEMENTA NEGRA) CON ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, CENORIA E CEBOLA	SALMÓN Á PRANCHA	PEIXE REBOZADO CON ENSALADA	REVOLTO DE OVO CON CHÍCHAROS E XAMÓN	MACARRÓNS CON CARNE PICADA Á BOLOÑESA E GRATINADOS CON QUEIXO NO FORNO (TOMATE MADURO, CEBOLA, CENORIA, ACEITE DE OLIVA, XAMÓN, SAL, PEMENTA, APIO E QUEIXO RELADO)	ARROZ CON PEIXE	SALMÓN OU PEIXE AZUL AO FORNO CON VERDURIÑAS E PATACA COCIDAS	PEMENTOS RECHEOS DE BACALLAU	RAXO EN SALSA DE CHAMPIÑÓNS (CINTA DE LOMBO, CHAMPIÑÓNS, LEITE EVAPORADA, CEBOLA, CALDO DE CARNE, PEMENTA) CON ARROZ EN BRANCO	TORTILLA DE PATACA
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
	Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea	
4ª Semana	SOPA DE TENREIRA E VERDURAS (SEN FIDEOS) [CALDO BASE (OSO DE TENREIRA, PEITUGA DE POLO, PORRO, CEBOLA, CENORIA) PATACA ,CABACIN, REPOLO]	ENSALADA CON PEMENTO ASADO	MACARRÓNS DA ABOA (PASTA (60%) DE TRIGO, XAMÓN SERRANO, CHOURIZO, TOMATE , CEBOLA, PEMENTO, CENORIA, OUREGO, ALLO, PEREXIL, ACEITE, SAL,) E OVO RELADO OU QUEIXO RELADO POR RIBA	GRELLADA DE VERDURAS	PUCHEIRO DE VERDURAS CON GARAVANZOS E OVO (GARAVANZOS, OVOS, ESPINACAS, CENORIA, PEMENTO, SALSA DE TOMATE OU TOMATE NATURAL, CALDO DE VERDURAS)	TOMATES ASADOS	BRÓCOLI GRATINADO CON BECHAMEL DE CABACÍN (CABACÍN, CEBOLA, ALLO, PEMENTA, SAL, NOZ MOSCADA, LEITE EVAPORADA (OPCIONAL), ACEITE E ARROZ PARA ESPESAR A SALSA) POR RIBA QUEIXO OU SOLO BRÉCOL CON ALLADA	ENSALADA VARIADA	POTAXE DE GARAVANZOS CON ACELGAS E PASTA TRICOLOR	PIZZA VEXETAL
	ARROZ CON POLO . GORNICIÓN: ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, CENORIA RELADA, MILLO DOCE E OLIVAS SEN OSO	OVOS RECHEOS DE PURÉ DE PATACA	ALBÓNDEGAS Á PRIMAVERA CON MINESTRA DE VERDURAS	SALMONETE AO FORNO CON PATACA	PEIXE AO FORNO CON PATACA COCIDA E VERDURAS , COMPLEMENTO ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, CEBOLA E CENORIA	PAVO CON ARROZ	TORTILLA DE PATACA , GORNICIÓN ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE	HAMBURGUESA VEXETAL	PEIXE BRANCO EN SALSA VERDE (PEIXE BRANCO, CALDO DE PEIXE, CHÍCHAROS,, PORRO, CEBOLA, ALLO, PEREXIL, ACEITE VIRXE , SAL IODADA, MAICENA)	FILETE DE LOMBO CON VERDURAS
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA
	Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea	
5ª Semana	COLIFLOR CON CENORIA	ENSALADA VARIADA CON LARANXA	CREMA DE CABACÍN	ENSALADA DE TOMATE CON QUEIXO	LENTELLAS CON VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGAS VARIADAS	NUTRICIONISTA: ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO: NÚMERO DE COLEGIADO: GA:00117. OS PEIXES E AS VERDURAS PODEN VARIAR EN FUNCIÓN DO SUMISTRO. UN VENRES DO MES O MENÚ PODERÁ CAMBIARSE POR UN MENÚ ELEXIDO POLOS NENOS E O EQUIPO DE COCIÑA. NO MENÚ FÁLASE DOS INGREDIENTES ESO NON SIGNIFICA QUE SEXA MÁIS VERDURA DA HABITUAL SINXELAMENTE SE DETALLA NO MENÚ.			
	MACARRÓNS CON BOLOÑESA DE PAVO	HAMBURGUESA DE LENTELLAS	ARROZ MILANESA (CON CARNE) GORNICIÓN ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E CEBOLA	TORTILLA DE PATACA	PEIXE Á MARIÑEIRA (PEIXE, MEXILÓNS, CEBOLA, PEMENTO, ALLO, PIRIXEL, CALDO DE PEIXE, FARIÑA DE MILLO) ,	HAMBURGUESA DE GARAVANZOS				
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA				

MENÚ COLEXIO CEIP PLURILINGÜE VIRXE DO CORPIÑO CON ALÉRXENOS

LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VENRES		
	ALERXENOS		ALERXENOS		ALERXENOS		ALERXENOS		ALERXENOS	
1ª Semana				<p>MACARRÓNS GRATINADOS CON VERDURAS (QUEIXO, LEITE, FARIÑA DE MILLO, MANTEQUILLA) CON XUDÍA VERDE E CABACÍN CORTADO MOI MIUDO</p>  		<p>CREMA DE CABAZA CON GARAVANZOS (CABAZA, GARAVANZOS, CEBOLA, ACEITE DE OLIVA, SAL E PEMENTA)</p>		<p>ENSALADA DE PASTA TRICOLOR CON ATÚN (LEITUGA, TOMATE, OLIVAS SEN OSO , MILLO DOCE, ATÚN E LAZOS DE PASTA)</p>  		
				<p>POLO GUISADO (CENORIA, CEBOLA, PEMENTO, CHÍCHAROS, TOMATE,) CON GORNICIÓN DE COLIFLOR OU BRÓCOLI</p>	TRAZAS DE OVO	<p>MILANESA , ENSALADA CON MAZÁ (TENREIRA , ALLO, PIRIXEL...:) (LEITUGA, TOMATE, CEBOLA VERMELLA, OLIVAS SEN OSO, MAZÁ)</p>  	TRAZAS DE SULFITO	<p>BACALLAU EN SALSA (BACALLAU, TOMATE, PEMENTO MORRÓN, CEBOLA, ALLO, ACEITE DE OLIVA E SAL),GORNICIÓN XUDÍAS VERDES</p> 	TRAZAS DE OVO	
	ALERXENOS		ALERXENOS	FROITA	ALERXENOS	IOGUR	ALERXENOS	FROITA	ALERXENOS	
2ª Semana		<p>CREMA DE CABAZA (CABAZA, PORRO, CEBOLA, PATACA, ACEITE DE OLIVA E SAL)</p>	<p>CREMA DE BRÓCOLI OU COLIFLOR (COLIFLOR OU BRÓCOLI , PATACA, CENORIA, CEBOLA, PORRO, CABACÍN, LEITE EVAPORADA (OPCIONAL), CALDO DE VERDURAS) OU COLIFLOR Á GALEGA CON CENORIA</p> 	<p>CALDO DE REPOLO CON FABAS OU CALDO GALEGO</p>	SOIA E LÁCTEOS, TRAZAS DE GLUTEN, SULFITO E APIO	<p>COCIDITO DE XUDÍAS VERDES CON GARAVANZOS, PATACA E CENORIA</p>		<p>FABAS ESTUFADAS CON XUDÍA VERDE REDONDA, PEMENTO, PORRO,CENORIA, CEBOLA, TOMATE, ALLO·ETC...</p>		
	<p>PAVO OU POLO CON ARROZ Á SICILIANA (SALSA DE TOMATE, BERENXENA, CEBOLA, PEMENTO, ALFABEGA, PEMENTA, ACEITE DE OLIVA E SAL) GORNICIÓN ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE,CENORIA·ETC</p>	TRAZAS DE SULFITO	<p>CODIÑOS DE PASTA CON ATÚN (ATÚN, CEBOLA, PEMENTO, ALLO, PIRIXEL, OUREGO, TOMATE FRITO ESTILO CASERO, CALDO DE CARNE), GORNICIÓN ENSALADA DE LEITUGA,TOMATE E CEBOLA</p> 	TRAZAS DE OVO E SULFITO	<p>TORTILLA DE PATACA GUISADA EN SALSA DE TOMATE</p> 		<p>PEIXE BRANCO GRATINADO (BASE DE PATACA FRITA, POR RIBA TOROS DE TOMATE, POR RIBA PEIXE E CUBRILLO CON MESTURA DE PAN RELADO, ALLO, ACEITE E PEREXIL) CON GORNICIÓN DE ENSALADA DE LEITUGA E CEBOLA</p>  	TRAZAS DE SULFITO	<p>LOMBO ASADO EN SALSA DE CENORIA (LOMBO, PEMENTA, ALLO, OUREGO, SAL IODADO, ACEITE DE OLIVA)(LOMBO ADOBADO, ASADO CON CEBOLA, CENORIA E POSTERIORMENTE TRITURAR AS VERDURIÑAS),COMPLEMENTO ENSALADA</p>	TRAZAS DE SULFITO
	FROITA		FROITA		FROITA		FROITA		IOGUR	

3ª Semana		ALERXENOS		ALERXENOS		ALERXENOS		ALERXENOS		ALERXENOS
	SOPA DE CENORIA CON FIDEOS	 TRAZAS DE OVO	LENTELLAS CON CABAZA E VERDURAS (LENTELLA PARDINA, CALDO BASE, CENORIA, PATACA, CEBOLA, PORRO, PEMENTO, CABAZA, TOMATE FRITO, ALLO, PIRIXEL, PEMENTÓN)		XUDÍAS VERDES EN SALSA DE TOMATE CON OVO RELADO		ENSALADA VARIADA CON PIÑA (ENVASADA AO NATURAL) E QUEIXO DA ZONA	 TRAZAS DE SULFITO	CREMA DE VERDURAS VARIADAS DA ZONA	
	POLO AO CHILINDRÓN (POLO, XAMÓN, CEBOLA, ALLO, PEMENTO VERDE, PEMENTO VERMELLO, TOMATE, ACEITE DE OLIVA, SAL IODADA, PEMENTA NEGRA) CON ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, CENORIA E CEBOLA	 TRAZAS DE SULFITO	PEIXE REBOZADO CON ENSALADA	 TRAZAS DE SULFITO  	MACARRÓNS CON CARNE PICADA Á BOLOÑESA E GRATINADOS CON QUEIXO NO FORNO (TOMATE MADURO, CEBOLA, CENORIA, ACEITE DE OLIVA, XAMÓN, SAL, PEMENTA, APIO E QUEIXO RELADO)	 TRAZAS DE OVO 	SALMÓN OU PEIXE AZUL AO FORNO CON VERDURIÑAS E PATACA COCIDAS		RAXO EN SALSA DE CHAMPIÑÓNS (CINTA DE LOMBO, CHAMPIÑÓNS, LEITE EVAPORADA, CEBOLA, CALDO DE CARNE, PEMENTA) CON ARROZ EN BRANCO	
FROITA		FROITA		FROITA		FROITA		IOGUR		
4ª Semana		ALERXENOS		ALERXENOS		ALERXENOS		ALERXENOS		ALERXENOS
	SOPA DE TENREIRA E VERDURAS (SEN FIDEOS) [CALDO BASE (OSO DE TENREIRA, PEITUGA DE POLO, PORRO, CEBOLA, CENORIA) PATACA ,CABACIN, REPOLO]		MACARRÓNS DA ABOA (PASTA (60%) DE TRIGO, XAMÓN SERRANO, CHOURIZO, TOMATE , CEBOLA, PEMENTO, CENORIA, OUREGO, ALLO, PEREXIL, ACEITE, SAL,) E OVO RELADO OU QUEIXO RELADO POR RIBA	  	PUCHEIRO DE VERDURAS CON GARAVANZOS E OVO (GARAVANZOS, OVOS, ESPINACAS, CENORIA, PEMENTO, SALSA DE TOMATE OU TOMATE NATURAL, CALDO DE VERDURAS)		BRÓCOLI GRATINADO CON BECHAMEL DE CABACÍN (CABACÍN, CEBOLA, ALLO, PEMENTA, SAL, NOZ MOSCADA, LEITE EVAPORADA (OPCIONAL), ACEITE E ARROZ PARA ESPESAR A SALSA) POR RIBA QUEIXO OU SOLO BRÉCOL CON ALLADA		POTAXE DE GARAVANZOS CON ACELGAS E PASTA TRICOLOR	 TRAZAS DE OVO
	ARROZ CON POLO , GORNICIÓN: ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, CENORIA RELADA, MILLO DOCE E OLIVAS SEN OSO	 TRAZAS DE SULFITO	ALBÓNDEGAS Á PRIMAVERA CON MINESTRA DE VERDURAS	  	PEIXE AO FORNO CON PATACA COCIDA E VERDURAS , COMPLEMENTO ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, CEBOLA E CENORIA	 TRAZAS DE SULFITO	TORTILLA DE PATACA , GORNICIÓN ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE	 TRAZAS DE SULFITO	PEIXE BRANCO EN SALSA VERDE (PEIXE BRANCO, CALDO DE PEIXE, CHÍCHAROS,, PORRO, CEBOLA, ALLO, PEREXIL, ACEITE VIRXE , SAL IODADA, MAICENA)	
FROITA		FROITA		FROITA		IOGUR		FROITA		
5ª Semana		ALERXENOS		ALERXENOS		ALERXENOS	NUTRICIONISTA: ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO: NÚMERO DE COLEGIADO: GA:0017- OS PEIXES E AS VERDURAS PODEN VARIAR EN FUNCIÓN DO SUMISTRO. UN VENRES DO MES O MENÚ PODERÁ CAMBIARSE POR UN MENÚ ELEXIDO POLOS NENOS E O EQUIPO DE COCIÑA. NO MENÚ FÁLASE DOS INGREDIENTES ESO NON SIGNIFICA QUE SEXA MÁIS VERDURA DA HABITUAL SINXELAMENTE SE DETALLA NO MENÚ.			
	COLIFLOR CON CENORIA		CREMA DE CABACÍN		LENTELLAS CON VERDURAS					
	MACARRÓNS CON BOLOÑESA DE PAVO	 TRAZAS DE OVO	ARROZ MILANESA (CON CARNE) GORNICIÓN ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E CEBOLA	 TRAZAS DE SULFITO	PEIXE Á MARIÑEIRA (PEIXE, MEXILÓNS, CEBOLA, PEMENTO, ALLO, PIRIXEL, CALDO DE PEIXE, FARIÑA DE MILLO) ,	 				
FROITA		FROITA		FROITA						

MENÚ COLEXIO CEIP PLURILINGÜE VIRXE DO CORPIÑO CON VALOR CALÓRICO

	LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VENRES	
	Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea	
1ª Semana					MACARRÓNS GRATINADOS CON VERDURAS (QUEIXO, LEITE, FARIÑA DE MILLO, MANTEQUILLA) CON XUDÍA VERDE E CABACÍN CORTADO MOI MIUDO	VERDURA COCIDA CON PATACA	CREMA DE CABAZA CON GARAVANZOS (CABAZA, GARAVANZOS, CEBOLA, ACEITE DE OLIVA, SAL E PEMENTA)	WOK DE VERDURAS	ENSALADA DE PASTA TRICOLOR CON ATÚN (LEITUGA, TOMATE, OLIVAS SEN OSO , MILLO DOCE, ATÚN E LAZOS DE PASTA)	ARROZ INTEGRAL CON CHAMPIÑÓNS
					POLO GUISADO (CENORIA, CEBOLA, PEMENTO, CHÍCHAROS, TOMATE,) CON GORNICIÓN DE COLIFLOR OU BRÓCOLI	HAMBURGUESA DE PEIXE	MILANESA , ENSALADA CON MAZÁ (TENREIRA , ALLO, PIRIXEL...) (LEITUGA, TOMATE, CEBOLA VERMELLA, OLIVAS SEN OSO, MAZÁ)	PEIXE CON PATACA COCIDA	BACALLAU EN SALSA (BACALLAU, TOMATE, PEMENTO MORRÓN, CEBOLA, ALLO, ACEITE DE OLIVA E SAL),GORNICIÓN XUDÍAS VERDES	TORTILLA FRANCESA
					FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA
UC					720,9kcal 20%- 28%- 52%		730,9kcal 20%- 28%- 52%		742,9kcal 20%- 28%- 52%	
	Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea	
2ª Semana	CREMA DE CABAZA (CABAZA, PORRO, CEBOLA, PATACA, ACEITE DE OLIVA E SAL)	ENSALADA CON AMORODOS	CREMA DE BRÓCOLI OU COLIFLOR (COLIFLOR OU BRÓCOLI , PATACA, CENORIA, CEBOLA, PORRO, CABACÍN, LEITE EVAPORADA (OPCIONAL), CALDO DE VERDURAS) OU COLIFLOR Á GALEGA CON CENORIA	ENSALADA CON RÚCULA	CALDO DE REPOLO CON FABAS OU CALDO GALEGO	ENSALADA CON PIÑA E GAMBAS	COCIDITO DE XUDÍAS VERDES CON GARAVANZOS, PATACA E CENORIA	ENSALADA CAMPERA CON PATACA	FABAS ESTUFADAS CON XUDÍA VERDE REDONDA, PEMENTO, PORRO,CENORIA, CEBOLA, TOMATE, ALLO..ETC...	ENSALADA CON LARANXA
	PAVO OU POLO CON ARROZ Á SICILIANA (SALSA DE TOMATE, BERENXENA, CEBOLA, PEMENTO, ALFABEGA, PEMENTA, ACEITE DE OLIVA E SAL) GORNICIÓN ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE,CENORIA..ETC	OVOS REVOLTOS CON PATACA E PEMENTO	CODIÑOS DE PASTA CON ATÚN (ATÚN, CEBOLA, PEMENTO, ALLO, PIRIXEL, OUREGO, TOMATE FRITO ESTILO CASERO, CALDO DE CARNE), GORNICIÓN ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E CEBOLA	ARROZ CON POLO	TORTILLA DE PATACA GUISADA EN SALSA DE TOMATE	REVOLTO DE OVO CON VERDURIÑAS	PEIXE BRANCO GRATINADO (BASE DE PATACA FRITA, POR RIBA TOROS DE TOMATE, POR RIBA PEIXE E CUBRILLO CON MESTURA DE PAN RELADO, ALLO, ACEITE E PEREXIL) CON GORNICIÓN DE ENSALADA DE LEITUGA E CEBOLA	POLO Á PRANCHA	LOMBO ASADO EN SALSA DE CENORIA (LOMBO, PEMENTA, ALLO, OUREGO, SAL IODADO, ACEITE DE OLIVA)(LOMBO ADOBADO, ASADO CON CEBOLA, CENORIA E POSTERIORMENTE TRITURAR AS VERDURIÑAS),COMPLEMENTO ENSALADA	TORTILLA DE PATACA
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
U	718,7kcal 21%- 26%- 53%		744,9kcal 17%- 22%- 61%		638,3 kcal 13%- 27%-60%		659,8kcal 14%-40%-46%		720kcal 15%- 25%- 61%	

		Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea
3ª Semana	SOPA DE CENORIA CON FIDEOS	REPOLO CON CENORIA E PATACA	LENTELLAS CON CABAZA E VERDURAS (LENTELLA PARDINA, CALDO BASE, CENORIA, PATACA, CEBOLA, PORRO, PEMENTO, CABAZA, TOMATE FRITO, ALLO, PIRIXEL, PEMENTÓN)	GRELLADA DE VERDURAS	XUDIÁS VERDES EN SALSA DE TOMATE CON OVO RELADO	ENSALADA DE TOMATE	ENSALADA VARIADA CON PIÑA (ENVASADA AO NATURAL) E QUEIXO DA ZONA	COLIFLOR CON PATACA COCIDA	CREMA DE VERDURAS VARIADAS DA ZONA	ENSALADA DE BROTES VERDES CON AGUACATE
	POLO AO CHILINDRÓN (POLO, XAMÓN, CEBOLA, ALLO, PEMENTO VERDE, PEMENTO VERMELLO, TOMATE, ACEITE DE OLIVA, SAL IODADA, PEMENTA NEGRA) CON ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, CENORIA E CEBOLA	SALMÓN Á PRANCHA	PEIXE REBOZADO CON ENSALADA	REVOLTO DE OVO CON CHICHAROS E XAMÓN	MACARRÓNS CON CARNE PICADA Á BOLONESA E GRATINADOS CON QUEIXO NO FORNO (TOMATE MADURO, CEBOLA, CENORIA, ACEITE DE OLIVA, XAMÓN, SAL, PEMENTA, APIO E QUEIXO RELADO)	ARROZ CON PEIXE	SALMÓN OU PEIXE AZUL AO FORNO CON VERDURIÑAS E PATACA COCIDAS	PEMENTOS RECHEOS DE BACALLAU	RAXO EN SALSA DE CHAMPIÑÓNS (CINTA DE LOMBO, CHAMPIÑÓNS, LEITE EVAPORADA, CEBOLA, CALDO DE CARNE, PEMENTA) CON ARROZ EN BRANCO	TORTILLA DE PATACA
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
ve	736,9kcal 17%- 22%- 61%		756,8kcal 114%-40%-46%		722,9kcal 20%- 28%- 52%		734,9kcal 17%- 22%- 61%		720,9kcal 20%- 28%- 52%	
		Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea
4ª Semana	SOPA DE TENREIRA E VERDURAS (SEN FIDEOS) [CALDO BASE (OSO DE TENREIRA, PEITUGA DE POLO, PORRO, CEBOLA, CENORIA) PATACA ,CABACIN, REPOLO]	ENSALADA CON PEMENTO ASADO	MACARRÓNS DA ABOA (PASTA (60%) DE TRIGO, XAMÓN SERRANO, CHOURIZO, TOMATE, CEBOLA, PEMENTO, CENORIA, OUREGO, ALLO, PEREXIL, ACEITE, SAL,) E OVO RELADO OU QUEIXO RELADO POR RIBA	GRELLADA DE VERDURAS	PUCHEIRO DE VERDURAS CON GARAVANZOS E OVO (GARAVANZOS, OVOS, ESPINACAS, CENORIA, PEMENTO, SALSA DE TOMATE OU TOMATE NATURAL, CALDO DE VERDURAS)	TOMATES ASADOS	BRÓCOLI GRATINADO CON BECHAMEL DE CABACÍN (CABACÍN, CEBOLA, ALLO, PEMENTA, SAL, NOZ MOSCADA, LEITE EVAPORADA (OPCIONAL), ACEITE E ARROZ PARA ESPESAR A SALSA) POR RIBA QUEIXO OU SOLO BRÉCOL CON ALLADA	ENSALADA VARIADA	POTAXE DE GARAVANZOS CON ACELGAS E PASTA TRICOLOR	PIZZA VEXETAL
	ARROZ CON POLO, GORNICIÓN: ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, CENORIA RELADA, MILLO DOCE E OLIVAS SEN OSO	OVOS RECHEOS DE PURÉ DE PATACA	ALBÓNDEGAS Á PRIMAVERA CON MINESTRA DE VERDURAS	SALMONETE AO FORNO CON PATACA	PEIXE AO FORNO CON PATACA COCIDA E VERDURAS, COMPLEMENTO ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, CEBOLA E CENORIA	PAVO CON ARROZ	TORTILLA DE PATACA, GORNICIÓN ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE	HAMBURGUESA VEXETAL	PEIXE BRANCO EN SALSA VERDE (PEIXE BRANCO, CALDO DE PEIXE, CHÍCHAROS,, PORRO, CEBOLA, ALLO, PEREXIL, ACEITE VIRXE, SAL IODADA, MAICENA)	FILETE DE LOMBO CON VERDURAS
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA
ve	649,1kcal 17%-32%-51%		774,0kcal 21%-35%-44%		659,8kcal 14%-40%-46%		659,8kcal 14%-40%-46%		699kcal 15%- 25%- 61%	
		Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea
5ª Semana	COLIFLOR CON CENORIA	ENSALADA VARIADA CON LARANXA	CREMA DE CABACÍN	ENSALADA DE TOMATE CON QUEIXO	LENTELLAS CON VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGAS VARIADAS	NUTRICIONISTA: ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO: NÚMERO DE COLEGIADO: GA:0017- OS PEIXES E AS VERDURAS PODEN VARIAR EN FUNCIÓN DO SUMISTRO. UN VENRES DO MES O MENÚ PODERÁ CAMBIARSE POR UN MENÚ ELEXIDO POLOS NENOS E O EQUIPO DE COCIÑA. NO MENÚ FÁLASE DOS INGREDIENTES ESO NON SIGNIFICA QUE SEXA MÁIS VERDURA DA HABITUAL SINXELAMENTE SE DETALLA NO MENÚ.			
	MACARRÓNS CON BOLONESA DE PAVO	HAMBURGUESA DE LENTELLAS	ARROZ MILANESA (CON CARNE) GORNICIÓN ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E CEBOLA	TORTILLA DE PATACA	PEIXE Á MARIÑEIRA (PEIXE, MEXILÓNS, CEBOLA, PEMENTO, ALLO, PIRIXEL, CALDO DE PEIXE, FARIÑA DE MILLO),	HAMBURGUESA DE GARAVANZOS				
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA				
ve	709,1kcal 17%-32%-51%		674,0kcal 21%-35%-44%		659,8kcal 14%-40%-46%					