

Menú Colexio CEIP Virxe do Corpiño con Valor Calórico

	LUNS		MARTES		MERCORES		XOVES		VENRES	
	Suñerencias de Cea		Suñerencias de Cea		Suñerencias de Cea		Suñerencias de Cea		Suñerencias de Cea	
1ª Semana							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 CHAMPIÑONS
							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
							IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA
VC							730,9kcal 20%- 28%- 52%		742,9kcal 20%- 28%- 52%	
	5 DECEMBRO		6 DECEMBRO		7 DECEMBRO		8 DECEMBRO		9 DECEMBRO	
2ª Semana	CREMA DE CABAZA (CABAZA, PORRO, CEBOLA, PATACA, ACEITE DE OLIVA E SAL)	ENSALADA CON AMORODOS			CALDO DE REPOLO CON FABAS OU CALDO GALEGO	ENSALADA CON PIÑA E GAMBAS			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	FESTIVO		TORTILLA DE PATACA GUISADA EN SALSA DE TOMATE	REVOLTO DE OVO CON VERDURIÑAS	FESTIVO		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
VC	718,7kcal 21%- 26%- 53%				638,3 kcal 13%- 27%-60%				720kcal 15%- 25%- 61%	

	12 DECEMBRO	Suxerencias de Cea	13 DECEMBRO	Suxerencias de Cea	14 DECEMBRO	Suxerencias de Cea	15 DECEMBRO	Suxerencias de Cea	16 DECEMBRO	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	XUDÍAS 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 BOLONÈSA 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 14%-40%-46%		722,9kcal 20%- 28%- 52%		734,9kcal 17%- 22%- 61%		720,9kcal 20%- 28%- 52%	
	19 DECEMBRO	Suxerencias de Cea	20 DECEMBRO	Suxerencias de Cea	21 DECEMBRO	Suxerencias de Cea	22 DECEMBRO			
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	MENÚ ESPECIAL DO NADAL			
	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				
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA				
VE	649,1kcal 17%-32%-51%		774,0kcal 21%-35%-44%		659,8kcal 14%-40%-46%					

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.