


























MENÚ COLEXIO CEIP VIRXE DO CORPIÑO CON SUXERENCIAS DE CEA

	LUNS		MARTES		MIÉRCOLES		XOVES		VENRES	
	Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea		2 NOVIEMBRE		3 NOVIEMBRE		4 NOVIEMBRE	
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
2ª Semana	7 NOVIEMBRE	Suxerencias de Cea	8 NOVIEMBRO	Suxerencias de Cea	9 NOVIEMBRO	Suxerencias de Cea	10 NOVIEMBRO	Suxerencias de Cea	11 NOVIEMBRO	Suxerencias de Cea
	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	

	14 NOVENBRO	15 NOVENBRO	16 NOVENBRO	17 NOVENBRO	18 NOVENBRO
3ª Semana	SOPA DE CENORIA CON FIDEOS	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	CREMA DE VERDURAS VARIADAS DA ZONA
	REPOLO CON CENORIA E PATACA	GRELLADA DE VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE	COLIFLOR CON PATACA COCIDA	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	PEIXE REBOZADO CON ENSALADA	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)	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	FROITA	FROITA
	21 NOVENBRO	22 NOVENBRO	23 NOVENBRO	24 NOVENBRO	25 NOVENBRO
4ª Semana	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
	ENSALADA CON PEMENTO ASADO	GRELLADA DE VERDURAS	TOMATES ASADOS	ENSALADA VARIADA	PIZZA VEXETAL
	ARROZ CON POLO , GORNICIÓN: ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, CENORIA RELADA, MILLO DOCE E OLIVAS SEN OSO	ALBÓNDEGAS Á PRIMAVERA CON MINESTRA DE VERDURAS	PEIXE AO FORNO CON PATACA COCIDA E VERDURAS , COMPLEMENTO ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, CEBOLA E CENORIA	TORTILLA DE PATACA , GORNICIÓN ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE	PEIXE BRANCO EN SALSA VERDE (PEIXE BRANCO, CALDO DE PEIXE, CHÍCHAROS,, PORRO, CEBOLA, ALLO, PEREXIL, ACEITE VIRXE , SAL IODADA, MAICENA)
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
	28 NOVENBRO	29 NOVENBRO	30 NOVENBRO	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	ENSALADA DE LEITUGAS VARIADAS		
MACARRÓNS CON BOLOÑESA DE PAVO	ARROZ MILANESA (CON CARNE) GORNICIÓN ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E CEBOLA	PEIXE Á MARIÑEIRA (PEIXE, MEXILÓNS, CEBOLA, PEMENTO, ALLO, PIRIXEL, CALDO DE PEIXE, FARINHA DE MILLO) ,	HAMBURGUESA DE GARAVANZOS		
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA

MENÚ COLEXIO CEIP VIRXE DO CORPIÑO CON ALÉRXENOS

LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VENRES	
ALÉRXENOS		ALÉRXENOS		2 NOVIEMBRO		3 NOVIEMBRO		4 NOVIEMBRO	
1ª Semana				<p>MACARRÓNS GRATINADOS CON VERDURAS (QUEIXO, LEITE, FARIÑA DE MILLO, MANTEQUILLA) CON XUDÍA VERDE E CABACÍN CORTADO MOI MIUDO</p>   <p>TRAZAS DE OVO</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>TRAZAS DE OVO</p>	
				<p>POLO GUISADO (CENORIA, CEBOLA, PEMENTO, CHÍCHAROS, TOMATE,) CON GORNICIÓN DE COLIFLOR OU BRÓCOLI</p>		<p>MILANESA , ENSALADA CON MAZÁ (TENREIRA , ALLO, PIRIXEL...) (LEITUGA, TOMATE, CEBOLA VERMELLA, OLIVAS SEN OSO, MAZÁ)</p>   <p>TRAZAS DE SULFITO</p>		<p>BACALLAU EN SALSA (BACALLAU, TOMATE, PEMENTO MORRÓN, CEBOLA, ALLO, ACEITE DE OLIVA E SAL),GORNICIÓN XUDÍAS VERDES</p> 	
				<p>FROITA</p>		<p>IOGUR</p> 		<p>FROITA</p>	
7 NOVIEMBRO		8 NOVIEMBRO		9 NOVIEMBRO		10 NOVIEMBRO		11 NOVIEMBRO	
ALÉRXENOS		ALÉRXENOS		ALÉRXENOS		ALÉRXENOS		ALÉRXENOS	
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> <p>SOIA E LÁCTEOS, TRAZAS DE GLUTEN, SULFITO E APIO</p>	<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> <p>TRAZAS DE SULFITO</p>	<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>  <p>TRAZAS DE OVO E SULFITO</p>	<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 CUBRILO CON MESTURA DE PAN RELADO, ALLO, ACEITE E PEREXIL) CON GORNICIÓN DE ENSALADA DE LEITUGA E CEBOLA</p>   <p>TRAZAS DE SULFITO</p>	<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> <p>TRAZAS DE SULFITO</p>				
	<p>FROITA</p>	<p>FROITA</p>	<p>FROITA</p>	<p>FROITA</p>	<p>FROITA</p>	<p>IOGUR</p> 			

	14 NOVIEMBRE	ALERXENOS	15 NOVIEMBRE	ALERXENOS	16 NOVIEMBRE	ALERXENOS	17 NOVIEMBRE	ALERXENOS	18 NOVIEMBRE	ALERXENOS
3ª Semana	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)	 	SALMÓN OU PEIXE AZUL AO FORNO CON VERDURIÑAS E PATACA COCIDAS		RAXO EN SALSA DE CHAMPIÑÓNS, LEITE EVAPORADA, CEBOLA, CALDO DE CARNE, PEMENTA) CON ARROZ EN BRANCO	
	FROITA		FROITA		FROITA		FROITA		IOGUR	
	21 NOVIEMBRE	ALERXENOS	22 NOVIEMBRE	ALERXENOS	23 NOVIEMBRE	ALERXENOS	24 NOVIEMBRE	ALERXENOS	25 NOVIEMBRE	ALERXENOS
4ª Semana	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 MINISTRA DE VERDURAS	  	PEIXE AO FORNO CON PATACA COCIDA E VERDURAS , COMPLEMENTO ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, CEBOLA E CENORIA		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	
	28 NOVIEMBRE	ALERXENOS	29 NOVIEMBRE	ALERXENOS	30 NOVIEMBRE	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 COCINA. NO MENÚ FÁLASE DOS INGREDIENTES ESO NON SIGNIFICA QUE SEXA MÁIS VERDURA DA HABITUAL SINXELAMENTE SE DETALLA NO MENÚ.			
5ª Semana	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 VIRXE DO CORPIÑO CON VALOR CALÓRICO

LUNS		MARTES		MÉRCORES 2 NOVIEMBRO		XOVES 3 NOVIEMBRO		VENRES 4 NOVIEMBRO											
Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea											
				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 CHAMPIÑONS					
				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					
720,9kcal 20%- 28%- 52%				720,9kcal 20%- 28%- 52%		FROITA		730,9kcal 20%- 28%- 52%		FROITA		742,9kcal 20%- 28%- 52%							
7 NOVIEMBRO		8 NOVIEMBRO		9 NOVIEMBRO		10 NOVIEMBRO		11 NOVIEMBRO											
Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea											
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		IOGUR		FROITA			
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%			

1ª Semana

VC

2ª Semana

VC

	14 NOVEMBRO	Suxerencias de Cea	15 NOVEMBRO	Suxerencias de Cea	16 NOVEMBRO	Suxerencias de Cea	17 NOVEMBRO	Suxerencias de Cea	18 NOVEMBRO	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 CHILDRÓN (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 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
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%	
	21 NOVEMBRO	Suxerencias de Cea	22 NOVEMBRO	Suxerencias de Cea	23 NOVEMBRO	Suxerencias de Cea	24 NOVEMBRO	Suxerencias de Cea	25 NOVEMBRO	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, CHICHAROS,, 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 114%-40%-46%		659,8kcal 14%-40%-46%		699kcal 15%- 25%- 61%	
	28 NOVEMBRO	Suxerencias de Cea	29 NOVEMBRO	Suxerencias de Cea	30 NOVEMBRO	Suxerencias de Cea	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.			
5ª Semana	COLIFLOR CON CENORIA	ENSALADA VARIADA CON LARANXA	CREMA DE CABACÍN	ENSALADA DE TOMATE CON QUEIXO	LENTELLAS CON VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGAS VARIADAS				
	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, FARINA DE MILLO) ,	HAMBURGUESA DE GARAVANZOS				
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA				
VE	709,1kcal 17%-32%-51%		674,0kcal 21%-35%-44%		659,8kcal 114%-40%-46%					