

MENÚ ESCOLAR *Decembro 23*

01/12/23	Croquetas de xamón AL 1,3, 5	Pescada ao forno con menestra AL 4	Froita de tempada
04/12/23	Ensalada mixta <small>(leituga, tomate, cebola, cenoria, xamón e millo)</small>	Tortilla de patacas con febra AL 3	Froita de tempada
05/12/23	Xudías refogadas	Sepia guisada con arroz AL 7	Ananás en caldo de azucre
11/12/23	Crema de cenoria	Pasta con polo guisado AL 1	Froita de tempada
12/12/23	Revolto de cogumelos	Lirios con patacas cocidas AL 1,3, 4	Froita de tempada
13/12/23	Ensalada <small>Leituga, cebola e tomate</small>	Churrasco con patacas fritidas	Froita de tempada
14/12/23	Rustringido de repolo	Lasaña boloñesa de tenreira/porco AL 1, 7	Iogurt bebible fresa AL 5
15/12/23	Sopa AL 1	Chipiróns con leituga AL 1,2	Froita de tempada
18/12/23	Sardinillas con olivas AL 4	Arroz da avoa con verduriñas	Froita de tempada
19/12/23	Mexillóns ao vapor AL 7	Lentellas con verduriñas	Froita de tempada
20/12/23	Menú sorpresa de Nadal		
21/12/23	Pizza AL 1,5	Ensalada rusa AL 3,4	Queixo c/marmelo

POR CIRCUNSTANCIAS EXCEPCIONAIS, O MENÚ PODERÁ VERSE VARIADO DE MANEIRA OCASIONAL, SEMPRE PENSANDO NO BO FUNCIONAMENTO DO SERVICIO DE COMEDOR.

ALÉRXENOS: AL: 1- GLUTEN 2- CRUSTÁCEOS 3- OVOS 4- PEIXE 5- LEITE 6- FROITOS CON CÁSCARA 7- MOLUSCOS

***O ALUMNADO CON INTOLERANCIA Á LACTOSA DISPÓN DE DERIVADOS LÁCTEOS SEN LACTOSA.**

****SE POR MOTIVOS MÉDICOS, PRECÍSASE UNHA DIETA DETERMINADA, PÓDESE CONTACTAR CO COLEXIO E ACHEGAR O INFORME MÉDICO PARA QUE A COCIÑA SE POIDA ADAPTAR AO MENÚ INDICADO.**



CONSELLOS NUTRICIONAIS EN NADAL



CPINNOVA

**NON ESQUECER
COMER FROITA E
VERDURAS**

**EVITAR EMPACHOS.
OPTAR POR COMIDA
SA E LIXEIRA**

**PARA PREVI
R POSIBLES
ARREFRIADOS.
ABRÍGATE BEN**

**TAMÉN EN NADAL
HAI QUE FACER 5
COMIDAS AO DÍA**

BO NADAL

**OPTA POR BEBIDAS
MÁIS SAUDABLES.
COMO AUGA, ZUMES
E BEBIDAS SEN GAS**

**NON DEIXAR DE
FACER ACTIVIDADE
FÍSICA DURANTE
ESTAS DATAS**

**DESCANSA POLO
MENOS 7 OU 8 HORAS
DIARIAS E FAI AS TÚAS
ACTIVIDADES DIARIAS
FAVORITAS**

**COIDADOS COS
DOCES. CONTROLA O
SEU CONSUMO**