



MENÚ ESCOLAR Maio 23

2/05/23	Xudías refogadas	Tallaríns gratinados con atún	Froita de tempada
3/05/23	Sopa	Fingers de polo con arroz branco	Iogur
4/05/23	Revolto con xamón	Lentellas vexetais	Froita de tempada
5/05/23	Repolo rustrido	Fideos con ameixas	Froita de tempada
8/05/23	Ensalada de tomate, olivas e sardiñas	Tacos de raxo con tallaríns	Froita de tempada
9/05/23	Ensaladilla de pasta	Luras fritidas con leituga	Froita de tempada
10/05/23	Crema de cenoria	Xamón asado con patacas fritidas	Queixo con marmelo
11/05/23	Ensalada mixta (leituga, tomate, cebola)	Arroz da avoa	Froita de tempada
12/05/23	Chícharos refogados	Bacallau á galega	Froita de tempada
15/05/23	Sopa	Tortilla de patacas con tomate	Froita de tempada
16/05/23	Croquetas	Arroz con berberechos e mexillóns	Froita de tempada
18/05/23		Coliflor, chourizo, ovos e patacas cocidas	Froita de tempada
19/05/23	Emparedado de atún	Costela ao forno con leituga	Froita de tempada
22/05/23	Ensalada de xudías, ovo cocido e atún.	Polo guisado con pasta	Froita de tempada
23/05/23	Minestra de verduras	Pescada ao forno	Froita de tempada
24/05/23	Caldo	Arroz branco con albóndegas	Xeado
25/05/23	Ensalada Leituga, cebola e tomate	Richada con patacas	Froita de tempada
26/05/23	Vichyssoise	Lirios con patacas cocidas	Froita de tempada
29/05/23	Ensalada Leituga, cebola e tomate	Lombo con patacas fritidas	Froita de tempada
30/05/23	Mexillóns ao vapor	Arroz tres delicias	Iogur Casa Xanceda
31/05/23	Friame	Lentellas vexetais	Froita de tempada

Os menús estarán suxeitos a cambios por múltiples causas

AS GRAXAS na alimentación infantil

As graxas na alimentación dos nenos son esenciais para o seu desenvolvemento.

Máis saudables

- Aceite de oliva
- Froitos secos e sementes
- Pescado graxo
- Aguacate



Posiblemente saudables

- Carne branca
- Iogur, leite
- Ovos



Limitar consumo

- Manteiga, nata
- Queixos graxos
- Carnes vermellas
- Aceite de palma ou coco



Evitar

- Ultraprocesados
- Galletas, bolería
- Aperitivos
- Embutidos

