



# MENÚ ESCOLAR Maio 24

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.

02/05/24 AL 1,4	Crema de cenoria	Arroz con bacallau AL 4	Xeado AL 5
03/05/24	Ensaladilla rusa AL 3,4	Fingers de polo con leituga AL 1,3	Froita de tempada
06/05/24	Ensalada mixta (leituga, tomate, cebola, cenoria, queixo e nozes) AL 6	Tortilla de patacas c/febra AL 3	Pexego en caldo de azucre
07/05/24	Sopa de polo e pasta AL 1	Lirios c/ patacas cocidas AL 1,3, 4	Froita de tempada
08/05/24	Crema de cabaza	Tacos de raxo c/ tomate	Froita de tempada
09/05/24	sardinillas c/olivas AL 4	Lentellas estufadas	Bebible de fresa AL 5
10/05/24	Sopa de verduras e pasta AL 3,4	Pescada ao forno c/minestra. AL 4	Froita de tempada
13/05/24	Ensalada Leituga, cebola e tomate	Richada c/patacas cocidas	Froita de tempada
14/05/24	Chícharos refogados	Lasaña de salmón c/espínacas AL 1,4,5	Froita de tempada
15/05/24	Brócoli con allada	Polo ao curry c/ arroz branco	Froita de tempada
16/06/24	Prato combinado: xudías, chourizo, ovo e patacas cocidas c/ allada.		Crema de chocolate AL 5
20/05/24	Pizza AL 1,5	Espaguete c/ atún AL 1,4	Froita de tempada
21/05/24	Vichyssoise	Chipiróns c/leituga AL 1,4	Froita de tempada
22/05/24	Caldo de berza	Churrasco c/ patacas fritidas	Froita de tempada
23/05/24	Ensalada Leituga, cebola e tomate	Arroz tres delicias AL 3	Iogurt Granxa Xanceda AL 5
24/05/24	Tallaríns gratinados AL 1,3	Bacallau rebozado c/tomate AL 1,3,4	Froita de tempada
27/05/24	Crema de verduras	Espaguete boloñesa de polo AL 1	Ananás en caldo de zucre
28/05/24	Ensalada Leituga, cebola e tomate	Lirios c/ puré de patacas AL 1,3, 4	Froita de tempada
29/05/24	Friame	Lentellas estufadas	Froita de tempada
30/05/24	Xudías refogadas	Arroz branco c/salchichas	Bebible de fresa AL 5
31/05/24	Sopa de polo e pasta AL 1	Pescada en salsa verde c/ patacas cocidas AL 4	Froita de tempada

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



## MITOS EN TORNO Á ALIMENTACIÓN III

### FALSO: OS ALIMENTOS LIGHT ADELGAZAN

O menor índice de calorías conséguese ó reducir ou substituír algún dos compoñentes do alimento de referencia. Isto faise ben ó diminuír a súa cantidade de hidratos de carbono (azucre) e substituílos por edulcorantes, ou ó reducir a achega de graxas o empregar substitutivos de graxas.



### FALSO: É NECESARIO TOMAR SUPLEMENTOS VITAMÍNICOS PARA CUBRIR AS NOSAS NECESIDADES.

En condicións normais con bo estado de saúde non se aconsella tomar suplementos con vitaminas. Se comemos correctamente, xa inxerimos todas as vitaminas necesarias para a nosa saúde. Ademais, moitas vitaminas teñen un "nivel máximo tolerable" por riba do cal os prexuízos son superiores aos beneficios.

