



XUNTA DE GALICIA

CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

CEIP Nosa Señora das Dores – Forcarei

Rúa Maleitas s/n-36550 Forcarei (Pontevedra) Tlf.: 886.15.19.68/69 Fax: 886.15.19.70

E-mail: ceip.nosaseñora.dores@edu.xunta.es

Web: ceipnosaseñoradores

# MENÚ ESCOLAR Novembro 23

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.

02/11/23	Empanadillas de atún AL 1,3,4	Fabada asturiana	Froita de tempada
03/11/23	Ensalada mixta (leituga, tomate, cebola)	Chipiróns con patacas fritidas AL 1,2	Froita de tempada
06/11/23	Sopa de verduras	Costela guisada con pasta AL 1	Pexego en caldo de azucre
07/11/23	Ensalada de tomate	Pescada ao forno con patacas. AL 4	Froita de tempada
08/11/23	Chícharos refogados	Albóndegas con arroz branco AL 1	Iogurt Granxa Xanceda
09/11/23	Sardinillas con olivas AL 4	Fingers de polo con puré de patacas AL 1,3	Galletas de chocolate AL 1, 3, 5
13/11/23	Xudías con tomate	Arroz tres delicias	Froita de tempada
14/11/23	Mexillóns ao vapor AL 7	Potaxe de garavanzos con espinacas	Froita de tempada
15/11/23	Cocido galego		Bebible de fresa AL 5
16/11/23	Sopa de cocido AL 1	Zancos de polo con verduriñas	Froita de tempada
17/11/23	Revolto de cogumelos AL 3	Lirios con patacas fritidas AL 1,4	Froita de tempada
20/11/23	Ensalada (Leituga, cebola e tomate)	Richada con patacas cocidas	Froita de tempada
21/11/23	Caldo de berza	Lasaña de salmón con espinacas AL 1	Froita de tempada
22/11/23	Crema de cabaza e allos porros	Polo á pepitoria AL 3,6	Bebible de chocolate AL 5
23/11/23	Friame	Lentellas con verduriñas	Froita de tempada
24/11/23	Ensalada mixta (leituga, tomate, cebola, cenoria, queixo e noces) AL 1,5,6	Bacallau rebozado con patacas cocidas AL 1,3	Biscoito caseiro AL 1,3, 5
27/11/23	Pizza AL 1,5	Espaguete boloñesa de polo AL 1	Froita de tempada
28/11/23	Sopa AL 1	Rabas con tomate AL 1	Froita de tempada
29/11/23	Vichyssoise	Tacos de raxo con patacas fritidas	Marmelo c/queixo AL 5
30/11/23	Prato combinado: brócoli, chourizo, ovo e patacas cocidas c/ allada. AL 3		Ananás en caldo de zucre

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



## OS MINERAIS NA ALIMENTACIÓN INFANTIL

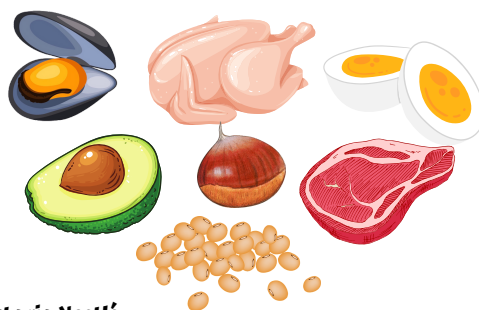
### FERRO

Contribúe ao desenvolvemento cognitivo dos nenos e a diminuír o cansazo e a fatiga.



### ZINC

Contribúe á función cognitiva, ao metabolismo dos hidratos de carbono e é esencial para o crecemento.



### MAGNESIO

Axudará aos teus fillos para estar menos cansos, á vez que melloran o sistema nervioso e os músculos.

