



CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA
CEIP Nosa Señora das Dores – Forcarei
Rúa Maleitas s/n-36550 Forcarei (Pontevedra) Tf.: 886.15.19.68/69 Fax: 886.15.19.70
E-mail: ceip.nosasenora.dores@edu.xunta.es Web: ceipnosasenoradores



MENÚ ESCOLAR DO 8 AO 30 DE SETEMBRO DO 2022

DATA	PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA
8/9/22	Ensalada de tomate	Espaguete boloñesa de polo	Froita de tempada
9/9/22	Minestra de verduras	Lirios con patacas cocidas	Froita de tempada
12/9/22	Empanadillas de atún	Carne de tenreira guisada con verduras e pasta	Froita de tempada
13/9/22	Crema de allos porros, cenoria e cabaza	Pescada ao forno con patacas panadeiras	Froita de tempada
14/9/22	Ensalada (leituga e tomate)	Arroz da avoa	logur de Casa Xanceda
15/9/22	Ensalada de pasta	Lentellas estufadas (con verduras e carne)	Froita de tempada
16/9/22	Coliflor con ovo, patacas e chourizo.		Piña en caldo de azucre
19/9/22	Xudías refogadas	Polo ao forno con puré de patacas	Froita de tempada
20/9/22	Ensaladilla rusa	Chipiróns fritos con leituga	Doce
21/9/22	Ensalada de garavanzos, tomate, atún, ovo e pemento	Costela guisada con arroz	Bebible de fresa
22/9/22	Sopa	Tacos de pavo á prancha con tomate	Froita de tempada
23/9/22	Tallaríns con tomate e queixo	Lirios con puré de patacas	Froita de tempada
26/9/22	Revolto de atún	Boloñesa de polo	Froita de tempada
27/9/22	Croquetas de xamón	Arroz con berberechos e mexillóns	Froita de tempada
28/9/22	Ensalada mixta (tomate, cebola, cenoria, queixo e xamón)	Tortilla de patacas con touciño	Froita de tempada
29/9/22	Crema de verduras	Hamburguesas con arroz branco	Froita de tempada
30/9/22	Bacallau á galega		Queixo con marmelo

recorda:

OS MENÚS ESTARÁN SUXEITOS A CAMBIOS POR MÚLTIPLES CAUSAS

- * As froitas, froitos secos, verduras, hortalizas e cereais coma o arroz ou a pasta, legumes, produtos lácteos, pan e aceite de oliva deben servir de base para unha dieta sa e equilibrada.
- * Produtos de repostería, snack, repostería, embutidos ou lambonadas só se deberían tomar en contadas ocasións de forma moderada.
- * A cea debe servir de complemento do menú escolar, e debe consumirse a unha hora moderada para evitar proximidade co momento do sono.