



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](mailto:ceip.nosaseñora.dores@edu.xunta.es) Web: [ceipnosaseñoradores](http://ceipnosaseñoradores)

# MENÚ ESCOLAR Setembro 23

11/09/23	Xudías refogadas	Espaguetti boloñesa de tenreira AL 1	Froita de tempada
12/09/23	Empanadillas AL 1,3, 4	Pescada en salsa verde AL 4	Froita de tempada
13/09/23	Ensalada mixta (leituga, tomate, cebola, cenoria, xamón e millo)	Tortilla de patacas con febra AL 3	Ananás en caldo de azucre
14/09/23	Arroz tres delicias AL 3	Tacos de polo á prancha	Iogurt bebible fresa AL 5
15/09/23	Minestra de verduras	Lirios con patacas cocidas AL 1,3, 4	Froita de tempada
18/09/23	Crema de cenoria	Arroz da avoa	Froita de tempada
19/09/23	Ensaladilla rusa AL 3,4	Chipiróns con leituga AL 1, 7	Froita de tempada
20/09/23	Ensalada Leituga, cebola e tomate	Fingers de pavo á prancha AL 1,3	Froita de tempada
21/09/23	Tallaríns con queixo AL 1,5	Zorza á prancha con tomate	Xeado AL 5
22/09/23	Chícharos refogados	Bacallau á galega AL 4	Froita de tempada
25/09/23	Repolo con rustrido	San Xacobes con patacas fritidas AL 1,3, 5	Froita de tempada
26/09/23	Revolto de cogumelos AL 3	Pasta con atún AL 1,4	Froita de tempada
27/09/23	Pizza AL 1,5	Lentellas con verduriñas	Iogurt Granxa Xanceda AL 5
28/09/23	Ensalada Leituga, cebola e tomate	Churrasco con patacas fritidas	Froita de tempada
29/09/23	Sopa de verduras AL 1	Luras guisadas con patacas AL 7	Biscoito caseiro AL 1,3, 5

POR CIRCUNSTANCIAS EXCEPCIONAIS, O MENÚ PODERÁ VERSE VARIADO DE MANEIRA OCASIONAL, SEMPRE PENSANDO NO BO FUNCIONAMENTO DO SERVIZO 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 PARA A VOLTA AO COLE

Fonte: <https://codinan.org/vuelta-al-cole-saludable/>

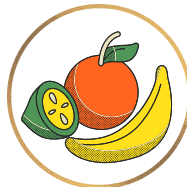
### AFRONTAR O DÍA CON MÁIS FORZA



Enerxía: axustar a achega calórica



Cosumir unha ración de verduras por comida



Consumir polo menos tres pezas de froita ao día



Non esquezas descansar

EDUCACIÓN COMO MEDIDA DE PREVENCIÓN

### ESTABLECER HÁBITOS SAUDABLES



Planificar o menú semanal



Dedicar tempo a comer de forma pausada



Cociñar con antelación



Diversificar a alimentación



Hidratarse con bebidas saudables



Moverse máis