



# MENÚ ESCOLAR Xaneiro 24

ALÉRXENOS: AL: 1- GLUTEN 2- CRUSTÁCEOS 3- OVOS 4- PEIXE 5- LEITE 6- FROITOS 7- MOLUSCOS  
\*O ALUMNADO CON INTOLERANCIA Á LACTOSA DISPÓN DE DERIVADOS LÁCTEOS SEN LACTOSA.  
\*\*SE POR MOTIVOS MÉDICOS, PRECÍSE UNHA DIETA DETERMINADA, PÓDESE CONTACTAR CO COLEXIO E ACHEGAR O INFORME MÉDICO PARA QUE A COCIÑA SE POIDA ADAPTAR AO MENÚ INDICADO.

08/01/24	Croquetas de xamón AL 1,3,5	Fingers de polo con patacas cocidas AL 1,3	Pexego en caldo de azucre
09/01/24	Sardinillas con olivas AL 4	Lentellas vexetais estufadas	Froita de tempada
10/01/24	Crema de verduras	Costela guisada con pasta AL 1	Bebible de fresa AL 5
11/01/24	Ensalada de tomate	Albóndegas con arroz branco	Froita de tempada
12/01/24	Sopa de verduras AL 1	Lirios con patacas fritidas AL 1,4	Froita de tempada
15/01/24	Xudías refogadas	Salchichas con arroz branco c/ salsa de tomate	Galletas de chocolate AL 1, 3, 5
16/01/24	Crema de cenoria	Fideos con ameixas	Froita de tempada
17/01/24	Cocido galego		Iogurt Granxa Xanceda AL 5
18/01/24	Sopa de cocido AL 1	Tacos de pavo c/ leituga	Froita de tempada
19/01/24	Chícharos refogados	Rabas c/ patacas fritidas AL 1, 7	Froita de tempada
22/01/24	Revolto de cogumelos AL 3	Polo á pepitoria c/ puré de patacas AL 3,6	Froita de tempada
23/01/24	Ensalada Leituga, cebola e tomate	Lasaña de salmón con espinacas	Froita de tempada
24/01/24	Vichyssoise	Hamburguesa c/ patacas fritidas	Bebible de fresa AL 5
25/01/24	Empanadillas de atún AL 1,3,4	Fabada asturiana	Froita de tempada
26/01/24	Friame	Sepia guisada con arroz AL 7	Froita de tempada
29/01/24	Pizza AL 1,5	Espaguete boloñesa de polo AL 1	Froita de tempada
30/01/24	Sopa de pasta AL 1	Pescada ao forno c/minestra AL 3	Froita de tempada
31/01/24	Prato combinado: brócoli, chourizo, ovo e patacas cocidas c/ allada. AL 3		Queixo c/ marmelo AL 5

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

## CALENDARIO DE XANEIRO

Aínda que se lle atribúen á vitamina C todos os triunfos para manter un sistema inmunolóxico saudable; a alimentación saudable e balanceada prové todo o que o corpo necesita, e non é necesario consumir vitaminas adicionais se temos unha boa comida, incluídas froitas e verduras altas nesta vitamina.

### FROITAS



### VERDURAS



### COCCIONS DE INVERNO



Guisos/ Estufados

Enfornados

Sopas/Cremas

