



MAIO

	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

XUÑO

3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

CEIP PEDRO CASELLES ROLLÁN

1

2

3

4

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<ul style="list-style-type: none"> Coliflor especiada ao forno Ensalada con pasta e ovo cocido Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Acelgas con allada Peixe con salsa verde e pataca cocida Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de espinacas con amorodos Tenreira guisada con verduras e patacas Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Lentellas con verduras Fideúa con verduras Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz con verduras de tempada Peixe á prancha con leituga logur, pan e auga
<ul style="list-style-type: none"> Ensalada verde con froita e remolacha Tortilla de pataca e cabaciña Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de cenoria Guiso de peixe con pataca logur, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Espinacas con allada Pavo guisado con salsa de verduras e arroz Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada con garavanzos Macarróns con brócoli e queixo Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Ensaladilla Peixe con salsa de verduras Froita, pan e auga
<ul style="list-style-type: none"> Crema de porro Ensalada de arroz con ovo cocido Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Brócoli ou coliflor con allada Peixe azul ao forno con pataca logur, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada verde con amorodos e olivas Costela de porco asada con pataca e verduras Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Fabas estufados con verduras Lasaña con verduras Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada verde con cenoria e cebola Guiso de choupa con verduras e pataca Froita, pan e auga
<ul style="list-style-type: none"> Ensalada campera Revolto de ovo con espinacas Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Minestra de verduras con allada Paella de peixe, chícharos e verduras Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada verde con remolacha Polo ao forno con verduriñas e patacas Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Potaxe de garavanzos con verduras Pizza con verduriñas Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada verde con queixo fresco e froita Pasta con bonito e pisto de verduras logur, pan e auga

Menú supervisado por nutricionistas dentro do marco de traballo da Rede Ecocomedores.

ENSALADA VERDE: Pode utilizar un só tipo de folia ou unha mestura de leituga, canónigos, rúcula, escarola, espinaca, lombarda ou repolo.

FROITA DE TEMPADA: péxegos, albaricoque, cereixas, plátano, nectarina, amorodos. Priorizarase o produto que esté en mellor punto de maduración.

VARIEDADE DE PEIXE: Escollerase en función a dispoñibilidade, procurando combinar o máximo posible, peixe branco e azul.



CEIP PEDRO CASELLES ROLLÁN

PROPOSTA DE CEA

MAIO

	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

XUÑO

3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

1

2

3

4

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Ensalada mixta con pavo á prancha	<u>Garavanzos refogados</u>	Salteado de gambas con pementos, cabaciña e cebola	Revolto de ovo con espinacas con <u>ensalada de cogombro</u>	Salteado de fabas pintas con verduras
Polo á prancha con ensalada	<u>Curry de lentellas e espinacas</u>	Pescada en papillote con verduras	<u>Quinoa con verduras e ovos</u>	Minestra de verduras con chícharos
Pavo á prancha con ensalada verde	Tosta de hummus con ensalada	Xarda ao forno con patacas e verduras	<u>Tortilla de patacas con ensalada</u>	<u>Ensalada de garavanzos con queixo fresco e espinacas</u>
Polo salteado con pementos, brócoli e champiñóns	Pasta de garavanzos con pisto de verdura	<u>Pescada ao eneldo con brócoli</u>	Tortilla francesa con verduras con ensalada	<u>Ensalada de lentellas, cereixas e langostinos</u>

SUBLIÑADO: Se premes enriba de liña, envíache a nosa conta de Instagram onde detalla os ingredientes necesarios e o proceso de elaboración de receita. Todas estas receitas do noso Instagram son receitas rápidas, que podes facer en menos de 10 minutos.

Menú supervisado por nutricionistas dentro do marco de traballo da Rede Ecocomedores.

SOBREMESA: Non se indica sobremesa, porque non é obrigatorio comela. Só si se ten fame.

En caso de querela escoller preferiblemente froita fresca e de tempada, en lugar de recorrer a lácteos ou produtos lácteos.