
















# MENÚ ESCOLAR - SEMANA 1 (02-06 OUTUBRO) BASAL – CEIP Ponte do Porto

LUNS 2	MARTES 3	MÉRCOLES 4	XOVES 5	VENRES 6
<p><b>1º Prato: Lentellas con arroz</b></p> <p>Lentellas, arroz branco, cenoria, porro, pataca, allo, tomate, aceite de oliva, laurel, pimentón, sal.</p> 	<p><b>1º Prato: Crema de cenoria</b></p> <p>Cenoria, porro, cebola, aceite de oliva, pementa negra, sal.</p> 	<p><b>1º Prato: Garbanzos salteados</b></p> <p>Garbanzos, champiñóns, tomate, aceite de oliva, pimentón doce, prixel, sal.</p>	<p><b>1º Prato: Sopa de fideos</b></p> <p>Fideos, porro, cenoria, sal.</p> 	<p><b>1º Prato: Ensalada de tomate, atún e olivas</b></p> <p>Tomate, atún enlatado ao natural, aceitunas, aceite de oliva, vinagre de viño, sal.</p> 
<p><b>2º Prato: Lomo de porco con tomate</b></p> <p>Lomo de porco, tomate triturado, cebola, allo, laurel, aceite de oliva, prixel, pementa negra, sal.</p> 	<p><b>2º Prato: Fideuá</b></p> <p>Fideos, calamar, langostinos, allo, pemento vermello, tomate triturado, prixel, pimentón doce, azafrán, aceite de oliva, sal.</p> 	<p><b>2º Prato: Polo asado con ensalada</b></p> <p>Muslos de polo, leituga, tomate, cebola, aceite de oliva, pementa negra, sal.</p> 	<p><b>2º Prato: Bacallau con verduras ó forno</b></p> <p>Bacallau, pataca, cebola, pemento vermello, pemento verde, allo, prixel, aceite de oliva, sal.</p> 	<p><b>2º Prato: Callos</b></p> <p>Garbanzos, carne de ternera, chourizo, panceta de porco, cebola, allo, aceite de oliva, noz moscada, sal, laurel, pementa negra, pementón doce, prixel.</p> 
<p><b>Postre: logur natural enteiro</b></p> 	<p><b>Postre: Froita</b></p>	<p><b>Postre: Froita</b></p>	<p><b>Postre: Froita</b></p>	<p><b>Postre: Froita</b></p>
<p><b>Bebida: Auga</b></p>	<p><b>Bebida: Auga</b></p>	<p><b>Bebida: Auga</b></p>	<p><b>Bebida: Auga</b></p>	<p><b>Bebida: Auga</b></p>










Firmado por Javier Pérez Pasantes, técnico superior en dietética, con NIF 48115120-V.

# MENÚ ESCOLAR - SEMANA 2 (09-13 OUTUBRO) BASAL – CEIP Ponte do Porto

LUNS 9	MARTES 10	MÉRCOLES 11	XOVES 12	VENRES 13
<p><b>1º Prato: Crema de porro</b></p> <p>Porro, pataca, cebola, caldo de verduras, sal, pementa negra, aceite de oliva.</p> 	<p><b>1º Prato: Ensaladilla rusa</b></p> <p>Pataca, cenoria, guisantes, xudías verdes, atún enlatado ao natural, ovo, aceitunas, maionesa.</p> 	<p><b>1º Prato: Ensalada mixta</b></p> <p>Leituga, millo, cenoria raiada, brotes de soya, aceitunas, atún enlatado ao natural, tomate, espárragos brancos, remolacha, aceite de oliva, vinagre de viño, sal.</p> 	<p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>FESTIVO</b></p>
<p><b>2º Prato: Guiso de porco</b></p> <p>Costela de porco, pataca, cenoria, pemento verde, allo, tomate triturado, aceite de oliva, laurel, sal.</p> 	<p><b>2º Prato: Bacallau á prancha con ensalada</b></p> <p>Bacallau, allo, prixel, aceite de oliva, sal, leituga, tomate, cebola.</p> 	<p><b>2º Prato: Tiburóns con carne de polo</b></p> <p>Tiburóns, peituga de polo, cebola, pemento vermello, tomate triturado, fariña de trigo, aceite de oliva, orégano, sal.</p> 		
<p><b>Postre: logur natural enteiro</b></p> 	<p><b>Postre: Froita</b></p>	<p><b>Postre: Froita</b></p>		
<p><b>Bebida: Auga</b></p>	<p><b>Bebida: Auga</b></p>	<p><b>Bebida: Auga</b></p>		



















Firmado por Javier Pérez Pasantes, técnico superior en dietética, con NIF 48115120-V.

# MENÚ ESCOLAR - SEMANA 3 (16-20 OUTUBRO) BASAL – CEIP Ponte do Porto

LUNS 16	MARTES 17	MÉRCOLES 18	XOVES 19	VENRES 20
<p><b>1º Prato: Salteado de verduras</b></p> <p>Brócoli, champiñóns, berenxena, pemento vermello, aceite de oliva, pementa negra, sal.</p>	<p><b>1º Prato: Tortitas vexetais</b></p> <p>Brócoli, pataca, cenoria, ovo, aceite de oliva, fariña de trigo, sal, pementa negra.</p> <p></p>	<p><b>1º Prato: Ensalada de arroz</b></p> <p>Arroz branco, millo, aceitunas, ovo, pemento vermello, cenoria, peituga de pavo, aceite de oliva, vinagre de viño, sal.</p> <p></p>	<p><b>1º Prato: Fabada</b></p> <p>Fabas, cebola, cenoria, allo, pemento vermello, pataca, chourizo, aceite de oliva, laurel, sal.</p> <p></p>	<p><b>1º Prato: Chícharos con bacon</b></p> <p>Chícharos, bacon, allo, aceite de oliva, pementa negra, pixxel.</p> <p></p>
<p><b>2º Prato: Macarróns con atún</b></p> <p>Macarróns, atún enlatado ao natural, tomate frito, cebola, aceite de oliva, orégano, sal.</p> <p></p>	<p><b>2º Prato: Guiso de coello</b></p> <p>Coello, cebola, porro, cabaza, laurel, aceite de oliva, allo, tomillo, pementa negra, sal.</p> <p></p>	<p><b>2º Prato: Pescada con tomate</b></p> <p>Pescada, tomate, cebola, allo, aceite de oliva, pementa negra, sal.</p> <p></p>	<p><b>2º Prato: Salteado de polo e cabaza</b></p> <p>Peituga de polo, cabaza, allo, pementón doce, pixxel, aceite de oliva, pementa negra, sal.</p> <p></p>	<p><b>2º Prato: Guiso de xibia</b></p> <p>Xibia, pataca, cebola, pemento verde, allo, tomate frito, aceite de oliva, pementón doce, sal.</p> <p></p>
<p><b>Postre: logur natural enteiro</b></p> <p></p>	<p><b>Postre: Froita</b></p>	<p><b>Postre: Froita</b></p>	<p><b>Postre: Froita</b></p>	<p><b>Postre: Froita</b></p>
<p><b>Bebida: Auga</b></p>	<p><b>Bebida: Auga</b></p>	<p><b>Bebida: Auga</b></p>	<p><b>Bebida: Auga</b></p>	<p><b>Bebida: Auga</b></p>






Firmado por Javier Pérez Pasantes, técnico superior en dietética, con NIF 48115120-V.

# MENÚ ESCOLAR - SEMANA 4 (23-27 OUTUBRO) BASAL – CEIP Ponte do Porto

LUNS 23	MARTES 24	MÉRCOLES 25	XOVES 26	VENRES 27
<p><b>1º Prato: Feixóns con ovo</b></p> <p>Feixóns, ovo, tomate frito, allo, aceite de oliva, pementa negra, sal.</p> <p> </p>	<p><b>1º Prato: Crema de calabacín</b></p> <p>Calabacín, porro, cebola, aceite de oliva, sal.</p> <p></p>	<p><b>1º Prato: Ensalada mixta</b></p> <p>Leituga, millo, cenoria raiada, brotes de soya, aceitunas, atún enlatado ao natural, tomate, espárragos brancos, remolacha, aceite de oliva, vinagre de viño, sal.</p> <p>  </p>	<p><b>1º Prato: Puré de lentellas</b></p> <p>Lentellas, porro, cenoria, pemento verde, aceite de oliva, sal.</p>	<p><b>1º Prato: Pasta integral con tomate</b></p> <p>Pasta integral, cebola, berenxena, tomate triturado, aceite de oliva, sal.</p> <p> </p>
<p><b>2º Prato: Raxo de polo con pataca cocida</b></p> <p>Raxo de polo, pataca, allo, aceite de oliva, pementón doce, pementa negra, sal.</p> <p></p>	<p><b>2º Prato: Arroz con salmón ó forno</b></p> <p>Arroz branco, salmón, pemento vermello, pemento verde, allo, aceite de oliva, sal.</p> <p>  </p>	<p><b>2º Prato: Tortilla de pataca</b></p> <p>Ovo, pataca, aceite de oliva, sal.</p> <p> </p>	<p><b>2º Prato: Bacallau con pataca ó forno</b></p> <p>Bacallau, pataca, cebola, allo, aceite de oliva, sal.</p> <p> </p>	<p><b>2º Prato: Tiras de polo ó forno con ensalada</b></p> <p>Peituga de polo, leituga, tomate, cenoria raiada, aceite de oliva, orégano, sal.</p> <p></p>
<p><b>Postre: logur natural enteiro</b></p> <p></p>	<p><b>Postre: Froita</b></p>	<p><b>Postre: Froita</b></p>	<p><b>Postre: Froita</b></p>	<p><b>Postre: Froita</b></p>
<p><b>Bebida: Auga</b></p>	<p><b>Bebida: Auga</b></p>	<p><b>Bebida: Auga</b></p>	<p><b>Bebida: Auga</b></p>	<p><b>Bebida: Auga</b></p>

Firmado por Javier Pérez Pasantes, técnico superior en dietética, con NIF 48115120-V.

# MENÚ ESCOLAR - SEMANA 5 (30-31 OUTUBRO) BASAL – CEIP Ponte do Porto

LUNS 30	MARTES 31	MÉRCOLES	XOVES	VENRES
<p><b>1º Prato: Empanada de atún</b></p> <p>Masa, cebola, atún, pemento vermello, aceite de oliva, ovo e pementón doce.</p> 	<p><b>1º Prato: Crema de cabaza</b></p> <p>Cabaza, pataca, porro, aceite de oliva, sal.</p> 			
<p><b>2º Prato: Zorza con pataca cocida</b></p> <p>Zorza, pataca, aceite de oliva, sal.</p> 	<p><b>2º Prato: Arroz con xibia</b></p> <p>Arroz branco, xibia, cebola, pemento vermello, pemento verde, allo, caldo de peixe, aceite de oliva, sal.</p> 			
<p><b>Postre: logur natural enteiro</b></p> 	<p><b>Postre: Froita</b></p>			
<p><b>Bebida: Auga</b></p>	<p><b>Bebida: Auga</b></p>			

Firmado por Javier Pérez Pasantes, técnico superior en dietética, con NIF 48115120-V.