










# MENÚ ESCOLAR - SEMANA 1 (01-03 NOVIEMBRE) BASAL – CEIP Ponte do Porto

LUNS 30	MARTES 31	MÉRCORES 1	XOVES 2	VENRES 3
		<b>FESTIVO</b>	<p><b>1º Plato: Crema de Cenoria</b></p> <p>Cenoria, puerro, cebola, aceite de oliva, pementa negra, sal.</p> <p style="text-align: center;"></p>	<p><b>1º Plato: Ensalada mixta</b></p> <p>Leituga, millo en conserva, cenoria raiada, brotes de solla, aceitunas, atún enlatado ó natural, tomate, espárragos brancos, remolacha en conserva, aceite de oliva, vinagre de viño, sal.</p> <p style="text-align: center;">  </p>
			<p><b>2º Plato: Tenreira asada con patacas</b></p> <p>Tenreira, pataca, aceite de oliva, pementón doce, pementa negra, sal.</p> <p style="text-align: center;"></p>	<p><b>2º Plato: Pasta con salmón</b></p> <p>Salmón, pasta branca de trigo, chícharos, porro, cebola, zume de naranxa natural, aceite de oliva, caldo de verduras, sal.</p> <p style="text-align: center;">   </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>

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



























## MENÚ ESCOLAR - SEMANA 2 (06-10 NOVIEMBRE) BASAL – CEIP Ponte do Porto

LUNS 6	MARTES 7	MÉRCORES 8	XOVES 9	VENRES 10
<p><b>1º Plato:</b> Salteado de verduras</p> <p>Cenoria, champiñóns, porro, cebola, allo, aceite de oliva, pementa negra, sal.</p> <p style="text-align: center;"></p>	<p><b>1º Plato:</b> Crema de verduras</p> <p>Cabaza, cebola, pataca, porro, brécol, aceite de oliva, sal.</p> <p style="text-align: center;"></p>	<p><b>1º Plato:</b> Ensalada de arroz</p> <p>Arroz branco, millo en conserva, aceitunas, ovo, pemento vermello, cenoria, peituga de pavo, aceite de oliva, vinagre de viño, sal.</p> <p style="text-align: center;">  </p>	<p><b>1º Plato:</b> Caldo</p> <p>Fabas, carne de tenreira, patacas, grelos, aceite de oliva, sal.</p> <p style="text-align: center;"></p>	<p><b>1º Plato:</b> Feixóns con ovo</p> <p>Feixóns, ovo, tomate frito, allo, aceite de oliva, pementa negra, sal.</p> <p style="text-align: center;"> </p>
<p><b>2º Plato:</b> Macarróns con atún</p> <p>Macarróns, atún enlatado ó natural, tomate frito, cebola, aceite de oliva, orégano, sal.</p> <p style="text-align: center;">  </p>	<p><b>2º Plato:</b> Lasaña de polo</p> <p>Láminas de pasta, peituga de polo, tomate frito, cebola, cenoria, leite desnatada sen lactosa, fariña de trigo, aceite de oliva, pementa negra, sal.</p> <p style="text-align: center;">  </p>	<p><b>2º Plato:</b> Costela de porco asada con tomate</p> <p>Costela de porco, tomate, cebola, allo, aceite de oliva, sal, pementa negra.</p> <p style="text-align: center;"></p>	<p><b>2º Plato:</b> Tortilla de pataca</p> <p>Ovo, pataca, aceite de oliva, sal.</p> <p style="text-align: center;"> </p>	<p><b>2º Plato:</b> Paeia</p> <p>Arroz branco, calamares, langostinos, ameixas, pemento verde, tomate, allo, caldo de peixe, aceite de oliva, sal.</p> <p style="text-align: center;">     </p>
<p><b>Postre:</b> logur</p> <p style="text-align: center;"></p>	<p><b>Postre:</b> Froita</p>	<p><b>Postre:</b> Froita</p>	<p><b>Postre:</b> Froita</p>	<p><b>Postre:</b> Froita</p>
<b>Bebida:</b> Auga	<b>Bebida:</b> Auga	<b>Bebida:</b> Auga	<b>Bebida:</b> Auga	<b>Bebida:</b> Auga

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



## MENÚ ESCOLAR - SEMANA 3 (13-17 NOVIEMBRE) BASAL – CEIP Ponte do Porto

LUNS 13	MARTES 14	MÉRCORES 15	XOVES 16	VENRES 17
<p><b>1º Plato:</b> Empanada de atún</p> <p>Fariña de trigo, atún enlatado ó natural, pemento vermello, pemento verde, cebola, allo, tomate triturado, ovo, aceite de oliva, sal.</p> <p>   </p>	<p><b>1º Plato:</b> Salteado de brécol e champiñóns</p> <p>Brécol, champiñóns, allo, aceite de oliva, pementa negra, sal.</p> <p></p>	<p><b>1º Plato:</b> Crema de cabaciña</p> <p>Cabaciña, porro, cebola, aceite de oliva, sal.</p> <p></p>	<p><b>1º Plato:</b> Chícharos con bacon</p> <p>Chícharos, bacon, allo, aceite de oliva, pementa negra, sal.</p> <p> </p>	<p><b>1º Plato:</b> Ensalada de tomate, cenoria e queixo fresco</p> <p>Tomate, cenoria, queixo fresco, aceite de oliva, vinagre de viño, sal.</p> <p> </p>
<p><b>2º Plato:</b> Lomo con tomate</p> <p>Lomo de porco, tomate triturado, cebola, allo, laurel, aceite de oliva, pementa negra, paxel, sal.</p> <p></p>	<p><b>2º Plato:</b> Merluza con pataca cocida</p> <p>Merluza, pataca, aceite de oliva, pementa negra, sal.</p> <p> </p>	<p><b>2º Plato:</b> Polo ó limón con tallaríns</p> <p>Tallaríns, peituga de polo, limón, cebola, aceite de oliva, paxel, sal.</p> <p> </p>	<p><b>2º Plato:</b> Calamares ó forno con arroz</p> <p>Calamar, arroz branco, cebola, tomate, allo, aceite de oliva, sal, paxel.</p> <p> </p>	<p><b>2º Plato:</b> San xacobos con patacas fritas</p> <p>Pataca, aceite de oliva, sal, san xacobos (proveedor, mirar ficha).</p> <p>     </p>
<p><b>Postre:</b> logur</p> <p></p>	<p><b>Postre:</b> Froita</p>	<p><b>Postre:</b> Froita</p>	<p><b>Postre:</b> Froita</p>	<p><b>Postre:</b> Froita</p>
<b>Bebida:</b> Auga	<b>Bebida:</b> Auga	<b>Bebida:</b> Auga	<b>Bebida:</b> Auga	<b>Bebida:</b> Auga

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












## MENÚ ESCOLAR - SEMANA 4 (20-24 NOVEMBRO) BASAL – CEIP Ponte do Porto

LUNS 20	MARTES 21	MÉRCORES 22	XOVES 23	VENRES 24
<p><b>1º Plato:</b> Lentellas con arroz</p> <p>Lentellas, arroz branco, cenoria, cebola, porro, pataca, allo, tomate, aceite de oliva, laurel, pementón doce, sal.</p> <p style="text-align: center;"> </p>	<p><b>1º Plato:</b> Arroz 3 delicias</p> <p>Arroz branco, ovo, cenoria, chícharos, aceite de oliva, sal.</p> <p style="text-align: center;">  </p>	<p><b>1º Plato:</b> Ensalada campera</p> <p>Pataca, cebola, tomate, pemento verde, ovo, aceitunas, vinagre de viño, aceite de oliva, zume natural de limón, prixel, sal, pementa negra.</p> <p style="text-align: center;"> </p>	<p><b>1º Plato:</b> Crema de allo-porro</p> <p>Porro, pataca, cebola, caldo de verduras, sal, pementa negra, aceite de oliva virxen extra.</p> <p style="text-align: center;">  </p>	<p><b>1º Plato:</b> Garabanzos salteados</p> <p>Garabanzos, champiñóns, tomate, aceite de oliva virxen extra, pementón doce, prixel, sal.</p>
<p><b>2º Plato:</b> Zorza con patacas cocidas</p> <p>Zorza, pataca, aceite de oliva, sal.</p> <p style="text-align: center;"></p>	<p><b>2º Plato:</b> Bacallau con tomate</p> <p>Bacallau, tomate, cebola, allo, aceite de oliva, sal.</p> <p style="text-align: center;"> </p>	<p><b>2º Plato:</b> Peituga de pavo con pisto de verduras</p> <p>Peituga de pavo, cenoria, porro, cebola, tomate triturado, aceite de oliva, sal.</p> <p style="text-align: center;"></p>	<p><b>2º Plato:</b> Arroz con salmón</p> <p>Arroz branco, salmón, pemento vermello, pemento verde, allo, aceite de oliva, sal.</p> <p style="text-align: center;">  </p>	<p><b>2º Plato:</b> Pasta á boloñesa</p> <p>Pasta de trigo, carne picada mixta tenreira-porco, tomate triturado, sal, aceite de oliva, pementa negra.</p> <p style="text-align: center;"> </p>
<p><b>Postre:</b> logur</p> <p style="text-align: center;"></p>	<p><b>Postre:</b> Froita</p>	<p><b>Postre:</b> Froita</p>	<p><b>Postre:</b> Froita</p>	<p><b>Postre:</b> Froita</p>
<b>Bebida:</b> Auga	<b>Bebida:</b> Auga	<b>Bebida:</b> Auga	<b>Bebida:</b> Auga	<b>Bebida:</b> Auga

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



# MENÚ ESCOLAR - SEMANA 5 (27-30 NOVIEMBRE) BASAL – CEIP Ponte do Porto

LUNS 27	MARTES 28	MÉRCORES 29	XOVES 30	VENRES 1
<p><b>1º Plato: Sopa maravilla</b></p> <p>Pasta de trigo, peituga de polo, cenoria, cebola, porro, sal, aceite de oliva.</p> <p></p>	<p><b>1º Plato: Brécol con allada</b></p> <p>Brécol, allo, pementón doce, aceite de oliva, sal.</p> <p></p>	<p><b>1º Plato: Pasta integral con verduras</b></p> <p>Pasta integral, champiñóns, brécol, cenoria, tomate triturado, aceite de oliva, sal.</p> <p></p>	<p><b>1º Plato: Sopa portuguesa</b></p> <p>Cebola, allo, pataca, col, peituga de polo, aceite de oliva, sal.</p> <p></p>	
<p><b>2º Plato: Hamburguesas con arroz</b></p> <p>Arroz branco, hamburguesas de tenreira-porco, tomate triturado, allo, aceite de oliva, sal.</p> <p></p>	<p><b>2º Plato: Raia frita con pataca cocida</b></p> <p>Raia, pataca, fariña de trigo, sal, aceite de oliva.</p> <p></p>	<p><b>2º Plato: Raxo de pavo con tomate</b></p> <p>Raxo de pavo, tomate, allo, aceite de oliva, pementón doce, pementa negra, sal.</p> <p></p>	<p><b>2º Plato: Fideuá</b></p> <p>Fideos de trigo, calamar, langostinos, allo, pemento vermello, tomate triturado, prixel, pementón doce, azafrán, aceite de oliva, sal.</p> <p></p>	
<p><b>Postre: logur</b></p> <p></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>	

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

