



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 SANTA MARÍA A REAL

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<ul style="list-style-type: none"> Coliflor con allada 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"> Arroz con verduras de tempada Peixe á prancha con leituga logur, 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"> 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"> 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"> Espinacas con allada Pavo guisado con salsa de verduras e arroz 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 guisado con pataca logur, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada verde con amorodos e olivas Costela de porco guisada con pataca e 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"> Fabas estufados con verduras Espaquetis con pisto de verdura 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"> Crema de verduras de tempada Garavanzos salteados con verduras 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 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada verde con remolacha Polo guisado con verduziñas e patacas cocida Froita, 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 SANTA MARÍA A REAL

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