



# MENÚ COMEDOR



CEIPP  
Vicente  
Otero  
Valcárcel

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

		<b>1</b>	<b>2</b> Crema de tempada Arroz con verduras Froita <b>AP</b>	<b>3</b> Xudías con ovo e tomate Zorza con patacas Froita <b>HU</b>
<b>6</b> Brócoli con cenoria Tallaríns con atún Froita <b>HU, GL, PS</b>	<b>7</b> Crema de tempada Risotto de pavo e setas (DOP Arzúa-Ulloa) Froita <b>L, AP</b>	<b>8</b> Lentellas vexetais Peixe de lonxa con leituga Lácteo <b>PS, HU, GL, L</b>	<b>9</b> Verduriñas salteadas Lomo en salsa con patacas Froita <b>/</b>	<b>10</b> Ensaladilla vexetal Peixe ao forno con arroz Froita <b>PS, HU</b>
<b>13</b> Chícharos con tomate cherri Raxo con patacas Froita <b>/</b>	<b>14</b> Fabada Variñas de merluza caseiras c/ensalada Froita <b>HU, GL, PS</b>	<b>15</b> Crema de tempada Paella de polo e verduras Froita <b>AP</b>	<b>16</b> <b>MENÚ ESPECIAL LETRAS GALEGAS</b> Caldo galego Empanada c/pementos de Padrón Lácteo <b>GL, HU, L</b>	<b>17</b>
<b>20</b>	<b>21</b> Lentellas vexetais Calamares con ensalada Laranxa <b>ML, GL</b>	<b>22</b> Crema de tempada Macarróns integrais con boloñesa ECO Froita <b>GL, HU, AP</b>	<b>23</b> Tomate gratinado c/pesto Arroz caldoso de peixe e marisco Lácteo <b>PS, CR, FC, L</b>	<b>24</b> Ensalada mixta Churrasco c/patacas Froita <b>/</b>
<b>27</b> Crema de tempada Fideuá de polo e verduras Lácteo <b>L, AP, GL, HU</b>	<b>28</b> Callos Peixe ao forno con ensalada Froita <b>PS</b>	<b>29</b> Ensaladilla vexetal Tosta de chicharróns c/queixo DOP S. Simón Froita <b>GL, L, HU</b>	<b>30</b> Menestra Arroz con rape e mexilón Froita <b>PS, ML</b>	<b>31</b> <b>Menú especial de 5°</b> Ensalada mixta Croquetas e cachelos Brownie <b>GL, L, HU, FC</b>

Existen menús adaptados ao alumnado que presenta algunha alergia ou intolerancia alimentaria.

Todos os menús levan incluído: pan e auga como única bebida. Ademais están elaborados con AOVE e aceite de oliva suave. Alternase o consumo de pastas e arroces integrais.

Todas as elaboracións son baixas en sal iodada, azucre e graxas. As verduras e hortalizas son produtos ecolóxicos ou de proximidade (KM0)

(DOP) Denominacións de Orixe Protexidas / (IXP) Indicación Xeográfica Protexida. Información contido de alérxenos declarables (RD 126/2005 e Regulamento UE nº1169/2011)

GL: gluten // CR: crustáceos // H: ovo // PS: peixe // CC: cacahuets // SJ: soia // L: leite (lactosa) // FC: froitas de cáscara // AP: apio // MS: mostaza //

SS: sésamo // SL: sulfitos e dióxido // ML: moluscos



# RECOMENDACIÓNS NUTRICIONAIS

A cea debe conter:

- **verduras e hortalizas**
- **hidratos** (pan, pasta, arroz, pataca, boniato, ou calquera outro cereal na súa versión integral e preferentemente cocido, asado ou o vapor)
- **proteína animal ou vexetal**

Recoméndase ter en conta:

<b>XANTAR</b> Se hai ...	<b>CEA</b> Podes tomar...
Carne	Legumes, peixe, ovo ou proteína vexetal.
Peixe	Legumes, carne, ovo ou proteína vexetal.
Ovo	Legumes, peixe, carne ou proteína vexetal.

Recomendacións nutricionais xerais:

- Preparar a cea con alimentos que non se consumiran durante o xantar.
- Elaboracións sinxelas e lixeiras, evitando fritos e comidas grasas.
- Aportar alomenos 5 racións de verduras e froitas ao día.
- Acompañar de pan e auga suficiente.

