



SETEMBRO 2023

11 Ovos recheos de atún (3,4) Arroz con polo Froita	12 Melón con xamón Dourada ao forno con pataca (4) Lácteo (7)	13 Ensalada (leituga, tomate, aceitunas e espárragos) Espaguetis á bolognesa (1) Froita	14 Ensaladilla (chícharos, ovo, pataca, atún...) (3, 4) Peixe á prancha con leituga (4) Froita	15 Revolto de setas e xamón (3) Solombo de porco con patacas douradas Froita
18 Xudías guisadas con xamón Albóndigas con arroz e tomate Piña e melocotón	19 Sopa de polo Peixe ao forno con gornición (4) Froita	20 Sardiñas en aceite de oliva con ensalada de tomate (4) Churrasco con patacas fritas Froita	21 Ensalada César (leituga, polo, queixo, aceitunas, picatostes,...) (7) Guiso de luras con patacas (14) Lácteo (7)	22 Sopa de pasta Filete de peituga de polo á prancha con ensalada de leituga de tomate Froita
25 Ensalada mixta (leituga, tomate, millo, ovo) (3) Tenreira guisada con patacas e verduras Froita	26 Sopa de verduras Pescada á romana con arroz á cubana (4) Lácteo (7)	27 Entremeses Tortilla de pataca con ensalada (3) Froita	28 Calamares á romana (14) Polo ao forno con gornición Froita	29 Hamburguesa con leituga, tomate, cebola, queixo e patacas fritas (7) Froita

IMPORTANTE: Alérxenos (números): 1. Cereais con glute 2. Crustáceos 3. Ovo 4. Peixe 7.Lácteos 14. Moluscos

OBSERVACIÓNS:

- As nais e pais das nenas e nenos que utilicen o comedor escolar, segundo aconsella a CECU (Confederación de Asociacións de Consumidores e Usuarios), deben ter en conta que o menú escolar debe completarse coas comidas que se fan en casa.
- Neste sentido, o almorzo é unha das comidas máis importantes e debería cubrir un terzo das necesidades nutritivas do escolar dunha forma equilibrada sen que falten as froitas, os lácteos e os cereais. Non facer un almorzo axeitado pode provocar unha diminución da atención e do rendemento nas primeiras horas de clase.
- A merenda débese aproveitar para incluír froita e, en ocasións, lácteos.
- É importante coñecer o menú escolar para compensalo na cea, que debe seguir un esquema similar ao da comida, pero con cantidades reducidas.