

Maio

CPI Progreso 2024

Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
		1	2	3
		NON LECTIVO	Patatas guisadas Filetes de marraxo con ensalada Froita	Menestra de chícharos Pizza de xamón e queixo Froita
6	7	8	9	10
Ensalada pasta Churrasco con patacas fritidas logur	Arroz tres delicias Filetes de salmón con ensalada Froita	Crema de puerros Tortilla de patacas con ensalada Froita	Lentellas Filetes de Lirios con ensalada Froita	Ensalada rusa Lacón asado con arroz e pementos Froita
13	14	15	16	17
Coliflor con cenoria e allada Carne ao caldeiro Leite con cacao	Potaxe de garavanzos Filetes de pescada con ensalada Froita	Crema de chícharos Raxo con arroz Froita	Empanada de atún Tortilla de patacas con ensalada Rosca	NON LECTIVO
20	21	22	23	24
NON LECTIVO	Xudías verdes con ovo, cenoria e allada Espaguetes á carbonada Froita	Sopa de fideos Filetes empanados de bacallao con ensalada Froita	Crema de cabaciña Ovos fritos con arroz Froita	Fabada Anillas de calamar con ensalada Froita
27	28	29	30	31
Lentellas Xardinillas en aceite con pataca logur	Ensalada mixta Polo asado con patacas asadas Froita	Crema de cenoria Fideua de mariñeira Froita	Ensalada de arroz Tortilla de patacas Froita	Brócoli con cenoria e allada Filetes rusos con patacas fritidas Froita

O centro aconsella aos pais/nais ou titores/as complementar o menú do comedor escolar nos seus fogares, integrando no almorzo, na merenda e na cea aqueles grupos de alimentos que non están presentes na comida do mediodía ou que o están en cantidades pequenas.

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA AO MENÚ DE MAIO

PRATO	PREPARACIÓN CULINARIA	INGREDIENTES	PRATO	PREPARACIÓN CULINARIA	INGREDIENTES
Vinagre das ensaladas	Vinagre de mazá	Vinagre de mazá	Pizza de xamón e queixo	Elaborada na panadería	Xamón e queixo..
Aceite das frituras, alladas e ensaladas	Aceite de oliva virxe extra	Aceite de oliva	Lacón asado	Asado no forno	Lacón fresco
			Crema de Cabaciña Puerros Chícharos Cenoria		Cabaciña, puerro, cenoria Cenoria, puerro chícharos, puerros e cenoria Cenoria, calabacín e puerro
Anillas de calamar	Rebozados e fritos	Calamar fresco, fariña e ovo	Ensalada	Aliñada con aceite e oliva	leituga, tomate, cebola
Filetes de pescada Filetes de lirio Filetes de marraxo Filetes de bacallao Filetes de salmón	Cocida Rebozados e frito na freidora Fritos á prancha Empanados e frito na freidora Cocidos	Pescada fresca e aceite Lirios frescos, ovo e fariña Marraxo conxelado Bacallao fresco , ovo e pan raiado Salmón fresco	Lentellas/ garavanzos/ fabada	Estofadas	Lentella, arroz/ Garavanzos, espinaca/ Fabas/ costela salgada, calabacín, cebola e cenoria.
Xardinillas en aceite de oliva		Elaoración industrial	Empanada de atún	Elaborada na panadería	Atún e cebola.
Ensalada quente de pasta arroz	Aliñada con aceite e vinagre.	Macarróns/arroz, tomate natural, pemento morrón de bote, leituga, cenoria, chícharos, puerro, xudías, brócoli.	Caldeirada de rape	Guiso de rape	Colas de rape fresco, patacas, cenorias, pemento morrón e chícharos
Patacas	Cocidas ou fritidas	Pataca naturais	Froita		Froita madura de tempada
Ovos fritos con arroz e tomate	Fritos	Ovos de granxa, arroz e salsa de tomate	Ensalada mixta	Aliñada con aceite e oliva	Leituga, tomate, queixo, aceitunas sen oso, nozes peladas, aguacates, cebola.
Xudías verdes /Coliflor/Brocoli	Cocidas	Xudías verdes/Coliflor/Brocoli fresca, ovo cocido, cenorias e allada	Filetes rusos	Fritos na freidora	Filetes de polo fresco, pan raiado, ovo.
Salsa de tomate		Cebola, tomate natural	logur/ Xeado	Elaboración industrial	Natural ou de sabores/Vainilla, nata e chocolate
Allada	Frita	Aceite, pemento doce, allos	Minestra de chícharos	Chícharos e cenoria cocidos e xamón pasado pola sartén	Chícharos, xamón e cenoria
Patacas guisadas	Estofadas	Patacas, cenorias, cogumelos, pemento e chícharos.	Carne ao caldeiro	Cocida	Vitela fresca, pementón e aceite.
Ensalada rusa	Elaboración industrial, aliñada con aceite e vinagre e mahonesa	Ensalada rusa e mahonesa Industrial	Fideua mariñeira	Cocida	Fideos, gambas, mexillóns e berberechos conxelados, pemento, chícharos e cenoria
Polo asado	Ao forno	Zancos de polo frescos de carnicería	Raxo	Frito na freidora	Raxo de porco fresco.
Churrasco	Ao forno	Churrasco de porco fresco	Espaguetes á carbonara		Espaguetes, nata líquida , xamón cocido.
Tortilla de patacas		Patacas, ovo líquido industrial, cebola.	Leite con cacao	Frío	Leite enteiro e cola cao en polvo.

