



# C.E.I.P. A PAZ - TINTUREIRA



## OUTUBRO 2024

Semana 1

LUNS

30/09/2024

MARTES

01/10/2024

MÉRCORES

02/10/2024

XOVES

03/10/2024

VENRES

04/10/2024

CREMA DE VERDURAS DA HORTA DO COLE

LENTELLAS ECOLÓXICAS CON CHOURIZO DE PORCO CELTA

PASTA AO GRATÉN

ENSALADILLA CON OVO ECOLÓXICO

ALBÓNDEGAS CASEIRAS CON ARROZ ECOLÓXICO

TORTILLA FRANCESA CON XAMÓN E BRÓCOLI

PEIXE DE LONXA CON LEITUGA ECOLÓXICA

POLO ASADO CON PATACA DE XINZO

FROITA ECOLÓXICA

FROITA DE TEMPADA

IOGUR ECOLÓXICO

FROITA ECOLÓXICA

Semana 2

07/10/2024

08/10/2024

09/10/2024

10/10/2024

11/10/2024

CREMA DE ESPINACAS ECOLÓXICAS E FABAS DE LOURENZÁ

CALDO CON KALE ECOLÓXICA

GARAVANZOS CON ACELGAS

SOPA DO DÍA

COLIFLOR CON ALLADA

CROQUETAS DE POLO CON LEITUGA E GRANADA

AGULLA DE PORCO CELTA CON PATACA DE XINZO

ESPAGUETES BOLOÑESA

PEIXE DE LONXA EN PAPILOTTE

OVOS DE PITAS SIBARITAS CON CABACIÑA E PAN DA I.X.P. PAN GALEGO

FROITA DE TEMPADA

FROITA ECOLÓXICA

FROITA DE TEMPADA

IOGUR ECOLÓXICO CON MEL DA I.X.P. MEL DE GALICIA

FROITA ECOLÓXICA

Semana 3

14/10/2024

DÍA MUNDIAL DO PAN

16/10/2024

17/10/2024

18/10/2024

CALDO CON VERZA ECOLÓXICA

MINISTRA DE VERDURAS E GARAVANZOS

CREMA DE VERDURAS DE TEMPADA

POTAXE DE GARAVANZOS E ACELGAS

SOPA DE POLO

TORTILLA DE PATACAS E CABACIÑA CON LEITUGA E TOMATE ECOLÓXICO

FIDEUÁ DE POLO ECOLÓXICO E CASTAÑA DA I.X.P. CASTAÑA DE GALICIA

EMPANADA DE ATÚN

SANDWICH CON QUEIXO DA D.O.P. TETILLA

PEIXE DO DÍA CON ENSALADA

FROITA DE TEMPADA

FROITA ECOLÓXICA

FROITA DE TEMPADA

FROITA ECOLÓXICA

IOGUR ECOLÓXICO

Semana 4

21/10/2024

22/10/2024

23/10/2024

24/10/2024

25/10/2024

CREMA DE VERDURAS DE TEMPADA

FABAS DE LOURENZÁ CON ESPINACAS ECOLÓXICAS

PASTA AO GRATÉN

SOPA DO DÍA

LENTELLAS ECOLÓXICAS CON ALLO PORRO E CENORIA

PIZZA CASEIRA CON QUEIXO DA D.O.P. ARZÚA-ULLOA

COELLO CON SETAS E ARROZ INTEGRAL

OVO DE PASPALLÁS CON COLIFLOR, ALLADA E PATACA DE XINZO

PEIXE DE LONXA CON ENSALADA

TENREIRA DA SERRA DO SUÍDO CON PASTA ECOLÓXICA

FROITA DE TEMPADA

FROITA ECOLÓXICA

FROITA DE TEMPADA

KÉFIR ECOLÓXICO

TARTA DE ANIVERSARIO

Semana 5

28/10/2024

29/10/2024

SAMAÍN

31/10/2024

01/11/2024

MINISTRA DE VERDURAS E GARAVANZOS

LENTELLAS CON ALLO PORRO E BONIATO

PÓCEMA MÁXICA DE CABAZA ECOLÓXICA

NON LECTIVO

ARROZ ECOLÓXICO CON SALMÓN

HAMBURGUESA DE PORCO CELTA CON BRIOCHE DE TOMATE CASEIRO

POLO MOMIFICADO E ARRECENDENTE CON PATACAS POCHAS

FROITA ECOLÓXICA

FROITA DE TEMPADA

MORCEGOS PIOLLOSOS



Garante que estos menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade, empregando para eles razas autótonas, produtos de proximidades, de tempada e ecolóxicos.

Revisado: Carlos Sanmartín González  
Diplomado en Dietética y Nutrición  
Col. num.: GA00154