














































SETEMBRO 2024 - CEIP CABADA VÁZQUEZ

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
		11 Ensalada mixta (leituga, tomate, cebola, atún e olivas)  Xamón asado con patacas fritidas  Uvas	12 Salteado de verduras (brécol, cogumelos, cenorias, espárragos verdes) con panceta Pizza de atún     Fatón	13 Ensalada de pasta e xamón doce   Calamares á romana con cenoria relada   Plátano
16 Crema de cabaciña Fabas con chipiróns   Mazá	17 Sopa minestrone (pasta con verduras)    Arroz integral con albóndegas Melocotón de tempada	18 Chícharos con xamón Bacallaus rebozados con pataca cocida    Ameixas	19 Fideuá de verduras  Milanesa de polo con ensalada   logur 	20 Ensalada de cóngos, mango, queixo fresco e noces    Salmón con patacas ao forno  Mazá
23 Crema de allo-porro  Arroz con carne  Pera	24 Ensalada de leituga, cenoria, olivas e millo  Pescada á romana con cachelos    Kiwi	25 Tempura de berenxena con tomate cereixa   Ensalada campeira (pataca e ovo cocido, tomate, atún e olivas)    Melón	26 Coliflor con bechamel e virutas de xamón serrano   Espaguetes á boloñesa  Mazá	27 Sopa de pasta  Muslos de polo ao forno, arroz branco e gornición de verduras logur 
30 Lentellas guisadas  Tortilla española con sardiniñas   Uvas				

BOLETÍN INFORMATIVO

Benvidos ao novo curso 2024-2025. Volveremos coma no curso pasado a poñer en marcha un dos servizos máis prezados que a comunidade do noso centro pode desfrutar, o comedor escolar. Volvemos pois, a desfrutar dun espazo e dun tempo de aprendizaxe necesario para o noso alumnado á hora de comer.

Temos que facer un esforzo entre todos para que funcione o mellor posible, polo que na páxina web do centro estará colgado o protocolo de actuación por se o queredes consultar e poder concienciar á vosa cativada da importancia da súa colaboración para que o desenvolvemento do comedor transcorra coa maior normalidade e proveito posible.

Recibiredes coma sempre a información dos menús a principio de cada mes, informándovos deles para que poidades compaxinar mellor as dietas diarias dos vosos fillos e fillas, así como dos alérxenos que poidan conter (explicados na páxina seguinte). Estes menús están suxeitos a pequenas variacións en casos moi puntuais e por razóns alleas aos nosos intereses, como poden ser: falta de distribución dalgún produto, incidencias do persoal e/ou do mobiliario...

O persoal de cociña ofrécenos a maior das dedicacións e cariño á hora da elaboración dos nosos pratos, polo que entre todos deberemos traballar pola adquisición de bos hábitos alimenticios e de comportamentos axeitados na mesa, que cremos son necesarios para o desenvolvemento integral da nosa rapazada. Non dubidamos que nos axudaredes a conseguir este obxectivo e vós non debedes dubidar do noso agradecemento sincero.

Aproveitamos para darlles a benvida aos novos/as comensais.

O alumnado de cuarto nivel de infantil (3 anos) iranse incorporando ao comedor a partir xa do mércores 11 de setembro, valorando cada familia a idoneidade e/ou dispoñibilidade de cada unha para recoller ou deixar ao seu neno ou nena durante o período de adaptación.

EN CASO DE DIETAS ESTRITAS E/OU INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS, POÑELO EN COÑECEMENTO DO CENTRO CANTO ANTES, ACOMPAÑADO DE CERTIFICADO MÉDICO, POIS DO CONTRARIO, DIFICILMENTE SE PODERÁN ADAPTAR TODOS OS MENÚS.

NOTA:

- *É importante que lles mandedes algo para comer no recreo, pois a mañá é moi longa. O centro recomenda para o alumnado de primaria que sempre sexa algo de **froita fresca** (non abusar dos froitos secos, teñen moitas graxas). Os de infantil seguen un calendario semanal proposto desde a aula.*

Estas son as iconas das substancias ou produtos que son causa de alerxias e intolerancias, que incluiremos nos menús do alumnado, para a vosa información, no caso de que algún alimento o conteña na etiqueta:

<p>1</p>  <p>SOIA</p>	<p>2</p>  <p>PEIXE</p>	<p>3</p>  <p>MOSTAZA</p>	<p>4</p>  <p>MOLUSCOS</p>	<p>5</p>  <p>LÁCTEOS</p>	<p>6</p>  <p>OVOS</p>	<p>7</p>  <p>GRANS DE SÉSAMO</p>
<p>8</p>  <p>GLUTE</p>	<p>9</p>  <p>FROITOS DE CASCA</p>	<p>10</p>  <p>DIÓXIDO DE XOFRE E SULFITOS</p>	<p>11</p>  <p>CRUSTÁCEOS</p>	<p>12</p>  <p>MANISES</p>	<p>13</p>  <p>APIO</p>	<p>14</p>  <p>ALTRAMUCES</p>