

Menú de Xaneiro 2023

9	10	11	12	13
Xudías á galega Macarróns con atún Froita	Ensalada grega Guiso de tenreira Froita	Sopa de fideos Peixe á prancha con ensalada Lácteo	Crema de verduras Albóndegas con arroz Froita	Caldo galego Peixe rebozado con ensalada Lácteo
16	17	18	19	20
Coliflor á galega Espaguetes á boloñesa Froita	Crema de verduras Polo ao forno con patacas cocidas Froita	Lentellas vexetais Peixe á prancha con ensalada Lácteo	Revolto de espinacas Zorza con arroz Froita	Sopa de verduras Caldeirada de peixe Lácteo
23	24	25	26	27
Minestra de verduras Macarróns con carne Froita	Sopa de estrelas Tortilla con ensalada Froita	Brócoli con allada Paella Lácteo	Crema de verduras Xamón asado con patacas cocidas Froita	Potaxe de garavanzos Peixe á prancha con ensalada Lácteo
30	31	<i>Os menús poderán sufrir modificacións por imprevistos.</i>		
Chícharos con xamón Fideos con polo Froita	Menú especial			

Feliz 2023!

Benvidos/as a todos e a todas a un novo ano que seguro que nos traerá moitas novidades, algún cambios, novas aventuras e sorpresas que iremos descubrindo co paso dos días. Seguramente durante estes días de descanso compartíchedes moitos momentos cos vosos familiares e amigos/as e algún dos plans a realizar foi xogar e desfrutar de todo tipo de aventuras.

Ademais de degustar menús que veñen acompañados de froitos e doces típicos con alto aporte calórico, nos esquezades que debemos incorporar á rutina diaria a práctica de exercicio físico que sempre axuda a sentirse mellor, a durmir e ter un bo descanso nocturno, a facer máis levadeiro o día e tamén contribúe a mellorar a nosa saúde.

Neste mes de xaneiro toca incorporar ingredientes propios do inverno e pratos que nos aporten enerxía para afrontar as baixas temperaturas e mellorar a nosa saúde a través da alimentación. Este mes aproveitaremos para ir de viaxe a un novo lugar relacionado coa temática dos animais, a ver se sodes quen de adiviñar cal é a especie que seleccionamos para incorporar ao hábitat que creamos dentro do comedor este curso. Probade sorte...

