



SETEMBRO 2018



<u>LUNS</u>	<u>MARTES</u>	<u>MÉRCORES</u>	<u>XOVES</u>	<u>VENRES</u>
		12 Xornada reducida 9:30 a 12:30	13 Minestra de verduras Polo ó forno con pataca cocida Froita	14 Ensalada grega Fideuá Xeado
17 Xudías con allada Macarróns con atún Froita	18 Ensalada mixta Guiso de tenreira Lácteo	19 Revolto de cogomelos Peixe con ensalada Froita	20 Ovos recheos Solombo á prancha con arroz Lácteo	21 Ensalada de pasta Peixe fresco con patacas Xeado
24 Xoubiñas con tomate Pasta con xamón e cogomelos Froita	25 Ensalada de arroz Polo ao allión con patacas Lácteo	26 Lentellas vexetais Peixe fresco con ensalada Froita	27 Coliflor Xamón asado con patacas Lácteo	28 Chícharos con xamón Paella Xeado

Estimadas familias:

Un ano máis dende o CEIP Canosa -Rus os/as encargados/as de comedor, Susana (ata que volva Cris) e Alberto, e as cociñeiras , Rosa e Ana, queremos darvos a benvinda ao noso comedor escolar. Para calquera dúbida ou dietas diferentes rogamos que vos poñades en contacto con nós.

Este ano o comedor estará cheo de sorpresas e continuaremos cos menús especiais de fin de mes relacionados co noso Proxecto Documental Integrado anual .Preparádevos para vivir un ano moi saudable e non vos esquezades de facer algo de exercicio e de levar unha vida san e activa! Para comezar recordamos as normas xerais do comedor. Bo comezo a todos e todas!

NORMAS XERAIS DO COMEDOR ESCOLAR PARA O ALUMNADO

Lavar as mans e ir ao baño antes de xantar.

Respectar e obedecer ás cuidadoras/es do comedor.

Respectar aos compañeiros/as.

Entrar e saír a modo, en orde.

Sentarse correctamente na mesa asignada.

Falar baixo, sen berrar.

Comezar a comer cando todos estean servidos.

Xantar unha cantidade mínima de cada prato.

Mastigar coa boca pechada.

Non xogar coa comida nin tirala ao chan.

Levantar a man cando se queira algo.

Coidar o material.

Se levamos xoguetes, libros... non deben metelos no comedor.

Pedir permiso para ir ao baño soamente se é necesario.

Cómese dentro do comedor, non fóra. Non debemos de sacar a comida para os patios.

Na cociña só entran as cociñeiras.

Axudar a recoller as mesas.

Desfrutar moito da comida e cos compañeiros/as da mesa.