



## SETEMBRO

						1	
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	

## OUTUBRO

30	1	2	3	4	5	6			
7	8	9	10	11	12	13			
14	15	16	17	18	19	20			
21	22	23	24	25	26	27			
28	29	30	31	1	2	3			

**ENSALADA:** Pode utilizar un só tipo de folia ou unha mestura de leituga, canónigos, rúcula, escarola, espinaca, lombarda ou repolo.

**FROITA DE TEMPADA (como sobremesa e ensaladas):** mazá, melón, pera, sandía, plátano ou uvas. Priorizarase o produto que esté en mellor punto de maduración.

**CALDO GALEGO:** Escollerase en función a dispoñibilidade verza, grelo ou repolo.

# CEIP LAVERDE RUIZ

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentellas con verduras</li> <li>Risotto de Outeiro (7)</li> <li>Froita, pan (2) e auga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de outono con froita (5)</li> <li>Tortilla de pataca (8)</li> <li>Froita, pan (2) e auga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de cabaza</li> <li>Guiso de pescada con patacas (9)</li> <li>logur natural (7), pan (2) e auga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta con salsa e queixo (2,7)</li> <li>Albóndigas en salsa (5,8)</li> <li>Froita, pan (2) e auga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Repolo con patacas e allada</li> <li>Polo guisado</li> <li>Froita, pan (2) e auga</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta con salsa de verduras (2)</li> <li>Revolto de champiñóns e gambas (3,8)</li> <li>Froita, pan (2) e auga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de allo porro (7)</li> <li>Peituga de pavo á prancha con arroz 3 verduras</li> <li>Froita, pan (2) e auga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Caldo galego</li> <li>Peixe branco en salsa e cachelos (9)</li> <li>Froita, pan (2) e auga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada arco da bella Nutricoles (5)</li> <li>Potaxe de fabas con cabaza</li> <li>logur griego con plátano (7), pan (2) e auga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Brócoli con allada</li> <li>Pasta con bonito e salsa (2,9)</li> <li>Froita, pan (2) e auga</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Brócoli con queixo gratinado (7)</li> <li>Pasta con boloñesa Nutricoles (2,10)</li> <li>Froita, pan (2) e auga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada con olivas (5)</li> <li>Tortilla de pataca (8)</li> <li>Froita, pan (2) e auga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de fideos con verduras (2)</li> <li>Peixe branco cocido con cachelos (9)</li> <li>Froita, pan (2) e auga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Xudías con allada</li> <li>Paella con polo</li> <li>Froita, pan (2) e auga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de cabaza e boniato</li> <li>Marmitako de bonito con patacas (9)</li> <li>logur natural (7), pan (2) e auga</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada completa (5,7)</li> <li>Guiso de tenreira con pasta (2)</li> <li>Froita, pan (2) e auga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de cenoria</li> <li>Ovos recheos (8,9) con ensalada de leituga (5)</li> <li>Froita, pan (2) e auga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Brócoli con xamón e allada(5)</li> <li>Pescada en salsa verde con cachelos (4,9)</li> <li>logur griego con macedonia (7), pan (2) e auga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Potaxe de garavanzos con espinacas</li> <li>Pizza Laverde (2,7)</li> <li>Froita, pan (2) e auga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de naranxa (5,7)</li> <li>Polo con patacas ao forno</li> <li>Froita, pan (2) e auga</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Salteado de brócoli con cabaza</li> <li>Raxo de pavo con arroz</li> <li>Froita, pan (2) e auga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de fideos (2)</li> <li>Xudías con pataca, ovo e allada (8)</li> <li>Froita, pan (2) e auga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verduras</li> <li>Peixe cocido con cachelos, coliflor e maionesa (8,9)</li> <li>logur natural (7), pan (2) e auga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada verde con froita de tempada (5)</li> <li>Lasaña de Outeiro (2,10)</li> <li>Froita, pan (2) e auga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Caldo galego</li> <li>Guiso de luras con patacas (4)</li> <li>Froita, pan (2) e auga</li> </ul>

**ALÉRXENOS DE DECLARACIÓN OBRIGATORIA (Reglamento (UE) n° 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo de 25 de octubre de 2011): 1. Cacahuets, 2. Glute, 3. Crustáceos, 4. Moluscos, 5. Sulfitos, 6. Froitos de cáscara, 7. Leite ou derivados, 8. Ovo, 9. Peixe, 10. Soia, 11. Apio, 12. Sésamo, 13. Mostaza e 14. Altramuces.**

**Menú supervisado Natalia Hospido Dietista Nutricionista, Col N° GA00110.**