



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

CEIP Nosa Señora das Dores – Forcarei

Rúa Maleitas s/n-36550 Forcarei (Pontevedra) Tlf.: 886.15.19.68/69 Fax: 886.15.19.70

E-mail: ceip.nosaseñora.dores@edu.xunta.es

Web: ceipnosaseñoradores

MENÚ ESCOLAR

Outubro 24

ALÉRXENOS: AL 1- GLUTEN 2- CRUSTÁCEOS 3-OVOS 4- PEIXE 5-LEITE 6-FROITOS CON CÁSCARA 7- MOLUSCOS
*O ALUMNADO CON INTOLERANCIA Á LACTOSA DISPÓN DE DERIVADOS LÁCTEOS SEN LACTOSA.
**SE POR MOTIVOS MÉDICOS, PRECÍSE UNHA DIETA DETERMINADA, PÓDESE CONTACTAR CO COLEXIO E ACHEGAR O INFORME MÉDICO PARA QUE A COCIÑA SE POIDA ADAPTAR AO MENÚ INDICADO.

01/10/24	Brócoli con allada	Salmón c/ pasta gratinada AL 1,4, 5	Froita de tempada
02/10/24	Ensalada Leituga, cebola e tomate	Hamburguesas c/ arroz branco	Froita de tempada
03/10/24	Croquetas AL 1,3, 5	Fabada asturiana	Iogurt bebible fresa AL 5
04/10/24	Xudías refogadas	Lirios c/ patacas cocidas AL 1,3, 4	Froita de tempada
07/10/24	Empanada de atún AL 1,4	Costela de porco c/ pasta guisada AL 1	Pexego en caldo de azucre
08/10/24	Ovos recheos AL 3,4	Pescada ao forno c/ patacas. AL 4	Froita de tempada
09/10/24	Ensalada Leituga, cebola e tomate	Polo ao curry c/ arroz	Froita de tempada
10/10/24	Tallaríns con queixo AL 1,5	Tacos de raxo c/ tomate	Queixo c/ marmelo AL 5
11/10/24	Mexillóns ao vapor AL 7	Potaxe de garavanzos c/ espinacas	Froita de tempada
14/10/24	Vichyssoise	Arroz c/ coello	Froita de tempada
15/10/24	Caldo de repolo	Rabas c/ patacas panadeiras AL 1,4	Froita de tempada
16/10/24	Revolto de cogumelos AL 3	Espaguete boloñesa de polo AL 1	Iogurt Granxa Xanceda AL 5
17/10/24	Ensalada Leituga, cebola e tomate	Richada c/patacas cocidas	Froita de tempada
18/10/24	Xudías con tomate	Lirios c/ patacas cocidas AL 1,3, 4	Froita de tempada
21/10/24	Prato combinado: Coliflor, chourizo, ovo e patacas cocidas c/ allada. AL 3		Froita de tempada
22/10/24	Ensalada Leituga, cebola e tomate	Mexillóns e berberechos c/ arroz AL 1	Froita de tempada
23/10/24	Friame	Lentellas c/ verduriñas AL 1	Froita de tempada
24/10/24	Ensalada mixta AL 5,6 (leituga, tomate, cebola, cenoria, queixo e nozes)	Tortilla de patacas c/ febra AL 3	Bebible de fresa AL 5
25/10/24	Pizza AL 1,5	Macarróns c/ atún AL 1,4	Biscoito caseiro AL 1,3, 5
28/10/24	Cremas de cabaza	Polo ao forno c/ patacas panadeiras	Froita de tempada
29/10/24	Sopa AL 1	Chipiróns c/ leituga AL 4	Froita de tempada
30/10/24	Chícharos refogados	Albóndegas c/ arroz	Froita de tempada

POR CIRCUNSTANCIAS EXCEPCIONAIS, O MENÚ PODERÁ VERSE VARIADO DE MANEIRA OCASIONAL, SEMPRE PENSANDO NO BO FUNCIONAMENTO DO SERVICIO DE COMEDOR.

ALIMENTACIÓN DE OUTONO PARA NENOS

Co cambio de estación, é aconsellable coñecer os alimentos que poden ofrecernos unha maior cantidade de nutrientes e que nos protexerán dos arrefriados, gripes e catarros que adoitan ocorrer nesta época do ano.

Froitas



Verduras



Crustáceos

