



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 Setembro 24

11/09/24	Xudías refogadas	Espaguetti boloñesa de tenreira AL 1	Froita de tempada
12/09/24	Ensalada mixta (leituga, tomate, cebola, cenoria, xamón e millo)	Tortilla de patacas con febra AL 3	Iogurt bebible fresa AL 5
13/09/24	Empanadillas AL 1,3, 4	Pescada en salsa verde AL 4	Ananás en caldo de azucre
16/09/24	Arroz tres delicias AL 3	Tacos de polo á prancha	Froita de tempada
17/09/24	Minestra de verduras	Lirios con patacas cocidas AL 1,3, 4	Froita de tempada
18/09/24	Crema de cenoria	Arroz da avoa	Froita de tempada
19/09/24	Ensalada Leituga, cebola e tomate	Fingers de pavo á prancha AL 1,3	Xeado AL 5
20/09/24	Ensaladilla rusa AL 3,4	Chipiróns con leituga AL 1, 7	Froita de tempada
23/09/24	Tallaríns con queixo AL 1,5	Zorza á prancha con tomate	Froita de tempada
24/09/24	Chícharos refogados	Bacallau á galega AL 4	Froita de tempada
25/09/24	Repolo con rustrido	San Xacobes con patacas fritidas AL 1,3, 5	Froita de tempada
26/09/24	Revolto de cogumelos AL 3	Pasta con atún AL 1,4	Iogurt Granxa Xanceda AL 5
27/09/24	Pizza AL 1,5	Lentellas con verduriñas	Froita de tempada
30/09/24	Ensalada Leituga, cebola e tomate	Churrasco con patacas fritidas	Froita de tempada

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

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, PRECÍSASE UNHA DIETA DETERMINADA, PÓDESE CONTACTAR CO COLEXIO E ACHEGAR O INFORME MÉDICO PARA QUE A COCIÑA SE POIDA ADAPTAR AO MENÚ INDICADO.

CONSELLOS PARA A VOLTA AO COLE

Fonte: <https://codinan.org/vuelta-al-cole-saludable/>

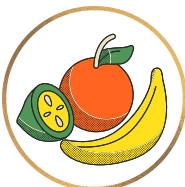
AFRONTAR O DÍA CON MÁIS FORZA



Energía: axustar a
achega calórica



Cosumir unha
ración de verduras
por comida









Consumir polo menos
tres pezas de froita ao
día



Non esquezas
descansar

EDUCACIÓN COMO MEDIDA DE PREVENCIÓN

ESTABLECER HÁBITOS SAUDABLES

-  Planificar o menú
semanal
-  Dedicar tempo a comer
de forma pausada
-  Cociñar con antelación
-  Diversificar a
alimentación
-  Hidratarse con bebidas
saudables
-  Moverse máis