



MENÚ ESCOLAR Xuño 24

ALÉRXENOS: AL1-1- GLUTEN 2- CRUSTÁCEOS 3-OVOS 4- PEIXE 5-LEITE 6-FROITOS 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 PODA ADAPTAR AO MENÚ INDICADO.

03/06/24	Sardinillas c/ olivas AL 4	Costela guisada c/ pasta AL 1	Froita de tempada
04/06/24	Ensalada mixta (leituga, tomate, cebola, cenoria, queixo e nozes) AL 6	Chipiróns c/patacas fritidas AL 1,4	Froita de tempada
05/06/24	Ensalada de pasta AL 1,4	Fingers de polo con leituga AL 1,3	Froita de tempada
06/06/24	Crema de cabaza AL 3,4	Albóndegas c/arroz branco AL 5	Iogurt
07/06/24	Chícharos refogados	Espaguetes c/ atún AL 1,4	Froita de tempada
10/06/24	Arroz tres delicias AL 3	Tacos de raxo c/ tomate	Froita de tempada
11/06/24	Sopa AL 1	Pescada ao forno c/minestra. AL 4	Froita de tempada
12/06/24	Ensalada Leituga, cebola e tomate	Zancos de polo c/patacas panadeiras	Froita de tempada
13/06/24	Xudías refogadas	Lentellas estufadas AL 1,4,5	Queixo c/marmelo AL 5
14/06/24	Croquetas	Paella AL 1,7	Froita de tempada
17/06/24	Empanadillas	Arroz da avoa	Froita de tempada
18/06/24	Crema de verduras	Rabas c/ leituga AL 1,4	Froita de tempada
19/06/24	Ensalada Leituga, cebola e tomate	Hamburguesa c/patacas fritidas	Froita de tempada
20/06/24	Brócoli con allada AL 7	Espaguetes boloñesa AL 1	Bebible de fresa AL 5
21/06/24	Pizza AL 1,5	Ensaladilla rusa AL 3,4	Xeado AL 5

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



CONSELLOS PARA COMER SAN NO VERÁN

Todos cambiamos os nosos hábitos no verán e durante as vacacións e os nosos fillos e fillas tamén: levantámonos máis tarde, comemos a horas distintas das habituais e permitímonos algún capricho menos saudable. Quen se resiste a un xeado no verán? Neste último mes dámosche varios tips para que consigas unha alimentación sa para nenos e nenas no verán.



HIDRÁTALOS ADECUADAMENTE



ANÍMAOS A QUE PROBEN NOVAS FROITAS DE VERÁN.



EVITA CEAS MOI ABUNDANTES



CONTROLA LOS HORARIOS DE LAS COMIDAS.



XEADOS SI. PERO CON MODERACIÓN.



PREPÁRALLES UN BO ALMORZO



VARÍA O QUE SE COCIÑA NAS GRELLADAS



HIXIENE DE MANS E COIDADADO DE ALIMENTOS.

