

OUTUBRO

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

MENÚ COMEDOR



CEIP PLURILINGÜE
VICENTE OTERO VALCÁRCCEL

CEIPP
Vicente
Otero
Valcárcel

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| 30 Xudías refogadas Marmitako Biscoito PS,HU | 1 Verduriñas salteas Fideuá de conexo Lácteo Eco L, PS | 2 Pastel de xamón e queixo Arroz caldoso c/rape, mexilón e verduras Froita GL, AP | 3 Menestra Ragut de tenreira IGP e cous cous Froita HU, GL, L, ML, AP, PS | 4 Ensalada mixta Tortilla Froita HU |
| 7 Brócoli con cenoria Raxo con arroz Froita | 8 Caldo de repolo Peixe da lonxa á romana c/ensalada Froita HU, GL, PS | 9 Menestra Patacas á rioxana Froita AP | 10 Crema de tempada Pasta c/rape e mexilóns Lácteo Eco AP,L,PS,HU,GL | 11 Xudías c/tomate Polo con arroz Froita |
| 14 Crema de tempada Tallaríns c/ atún Froita HU,GL, AP | 15 Ensaladilla vexetal Lomo ao forno con ensalada Lácteo L, HU, | 16 Lentellas Arroz caldoso de peixe e marisco Naranxa CR,ML, AP, PS | 17 Ensalada mixta Chicharróns c/ cachelos Froita | 18 Ensalada de pasta integral Salmón ao forno c/tomate e albahaca Lácteo HU, GL |
| 21 Lentellas vexetais Calamares á andaluza c/ensalada Naranxa ML, GL, AP | 22 Crema de tempada Pavo estofado c/arroz Froita AP | 23 Ensalada mixta Sardinillas c/patacas Froita PS | 24 Verduriñas salteadas Guiso de terneira Eco Lácteo L,GL,HU | 25 Callos Peixe da lonxa ao forno c/ensalada Froita PS |
| 28 Crema de tempada Tallarines THAI Froita GL, HU | 29 Xudías c/ovo Patacas c/zorza Froita GL,HU | 30 Humus de calabaza Churrasco con patacas Pastel de samaín GL, AP,HU | 31 NON LECTIVO | |

Existen menús adaptados ao alumnado que presenta algunha alergia ou intolerancia alimentaria.

Todos os menús levan incluído: pan e auga como única bebida. Ademais están elaborados con AOVE e aceite de oliva suave.

Altérnase o consumo de pastas e arroces integrais. Todas as elaboracións son baixas en sal iodada, azucre e graxas.

As verduras e hortalizas son produtos ecolóxicos ou de proximidade (KM0)

(DOP) Denominacións de Orixe Protexidas / (IGP) Indicación Xeográfica Protexida.

Información contido de alérxenos declarables (RD 126/2005 e Regulamento UE nº1169/2011)

GL: gluten // CR: crustáceos // H: ovo //PS: peixe // CC: cacahuetes // SJ: soia // L: leite (lactosa) // FC: froitas de cáscara // AP: apio // MS: mostaza // SS: sésamo // SL: sulfitos e dióxido // ML: moluscos



RECOMENDACIÓNS

NUTRICIONAIS

A cea debe conter:

- **verduras e hortalizas**
- **hidratos** (pan, pasta, arroz, pataca, boniato, ou calquera outro cereal na súa versión integral e preferentemente cocido, asado ou o vapor)
- **proteína animal ou vexetal**

Recoméndase ter en conta:

| XANTAR Se hai ... | CEA Podes tomar... |
|-----------------------------|--|
| Carne | Legumes, peixe, ovo ou proteína vexetal. |
| Peixe | Legumes, carne, ovo ou proteína vexetal. |
| Ovo | Legumes, peixe, carne ou proteína vexetal. |

Recomendacións nutricionais xerais:

- Preparar a cea con alimentos que non se consumiran durante o xantar.
- Elaboracións sinxelas e lixeiras, evitando fritos e comidas grasas.
- Aportar alomenos 5 racións de verduras e froitas ao día.
- Acompañar de pan e auga suficiente.

