

# Novembro

## CPI Progreso 2024

Luns	Martes	Mércores	Xoves	Ve
				1
				<b>NON LECTIVO</b>
4	5	6	7	8
<b>NON LECTIVO</b>	Sopa de fideos Tortilla de patacas con ensalada Froita	Ensalada de arroz Pizza de xamón e queixo Froita	Patatas guisadas Filetes de palometa con ensalada Froita	Crema de cenoria Zancos de polo con patacas asadas Froita
11	12	13	14	15
Caldo de repolo Espaguetes á boloñesa Leite con cacao	Potaxe de garavanzos Filetes de lirios con ensalada Froita	Menestra de chícharos Ovos con fritos con arroz e tomate Froita	Crema de puerros San Xacobos con patacas fritidas Froita	Brocoli con allada, ovo e cenoria Guiso de peixe con pasta Froita
18	19	20	21	22
Crema de chícharos Tortilla de patacas con ensalada logur	Ensalada de pasta Lacón asado con patacas asadas Froita	Fabada con arroz Anillas de calamar con ensalada Froita	Coliflor con allada, ovo e cenoria Filetes de marraxo con ensalada Froita	Caldo de grelos Cocido Froita
25	26	27	28	29
Crema de cabaciña Guiso de carne con pasta Leite con cacao	Xudías verdes con ovo e allada Filetes de pescada con pataca Froita	Ensalada rusa Arroz tres delicias Froita	Ensalada mixta Zorza con patacas fritidas Froita	Lentellas con arroz Filetes de bacalao con ensalada Rosca

O centro aconsella aos pais/nais ou titores/as complementar o menú do comedor escolar nos seus fogares, integrando no almorzo, na merenda e na cea aqueles grupos de alimentos que non están presentes na comida do mediodía ou que o están en cantidades pequenas

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA DO MENÚ

PRATO	PREPARACIÓN CULINARIA	INGREDIENTES	PRATO	PREPARACIÓN CULINARIA	INGREDIENTES
<b>Vinagre das ensaladas</b>		Vinagre de mazá	<b>Froita</b>	Froita madura de tempada	
<b>Filetes de pescada</b>	Cocidos	Pescada fresca	<b>Crema de Puerros Cabaciña Cenoria Chicharos</b>		Puerros, cenoria, calabacín cenoria, puerro, calabacín Cenoria, puerro, calabacín Calabacín, puerros, cenoria e chicharos.
<b>Filetes de bacalao</b>	Empanados	Bacalao fresco, pan raiado, ovo			
<b>Filetes de marraxo</b>	Á prancha	Marraxo conxelado			
<b>Filetes de palometa</b>	Á prancha	Palometa conxelada			
<b>Filetes de lirios</b> <b>Anillas de calamar</b>	Rebozados e fritos na freidora	Lirios frescos, fariña e ovos Calamar conxelado			
<b>San Xacobos</b>	Empanados e fritos	Elaborados na carnicería	<b>Raxo con patacas</b>	Frito	Raxo fresco.
<b>Guiso de carne con fideos</b>	Asado	Carrilleras, fideos, cenorias, cogumelos e chicharos	<b>Lentellas/garavanzos/fabada</b>	estofadas	Lentella, arroz/ Garavanzos, espinaca/ Fabas/arroz costela salgada, chourizo, calabacín, cebola e cenoria.
<b>Aceite das frituras, alladas e ensaladas</b>		Aceite de xirasol Aceite de oliva	<b>Tortilla de patacas</b>		Patacas, ovo de granxa, cebola.
<b>Zorza</b>	Fritidas	Elaboradas no obrador do supermercado.	<b>Caldo Repolo Grelos</b>	Cocido	Vitela, Chourizo, fabas Repolos Grelos
<b>Ovos fritos con arroz e tomate</b>	Fritos	Ovos de granxa, arroz e salsa de tomate	<b>Fideuá de moluscos</b>	Cocido	Berberechos conxelados, mexillóns conxelados, cenorias, chicharos, pemento marrón
<b>Sopa de Fideos</b>		Fideos, chourizo, vitela, polo	<b>Pizza de xamón e queixo</b>	Elaborada na panadería	Xamón e queixo
<b>Ensalada de pasta arroz</b>	Aliñada con aceite e vinagre.	Macarróns/arroz, tomate natural, atún, cenoria, chicharos	<b>Guiso de peixe con pasta</b>	Asado	Pescada conxelada, fideos, cenorias, cogumelos e chicharos
<b>Brócoli /Coliflor/Xudías verdes con allada e ovo</b>	Cocidas	Brocoli/Coliflor/Xudías verdes/Lombarda, ovo duro, cenorias e allada	<b>Boloñesa</b>		Carne picada de vitela e de porco, salsa de tomate
<b>Salsa de tomate</b>		Cebola, tomate	<b>Ensalada</b>	Aliñada con aceite e oliva	leituga, tomate, cebola
<b>Patacas guisadas</b>	Estofadas	Patacas, cenorias, cogumelos, pemento e chicharos.	<b>Minestra de chicharos</b>		Chicharos e cenoria
<b>Zancos de polo</b>	Asados	Zancos de polo fresco	<b>Cocido</b>		Garavanzos, polo, costela, chourizo e pataca
<b>Lacón</b>	Asado	Lacón fresco.			