

Outubro

CPI Progreso 2024

Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
	1	2	3	4
	Crema de chícharos Milanesa de polo com patatas Froita	Patacas guisadas Filetes de salmón con ensalada Froita	Brocolí con allada Macarróns á boloñesa Froita	Ensalada de pasta Caldeirada de raia Froita
7	8	9	10	11
Coliflor con allada con ovo Sardiñas con patacas Leite con cacao	Ensalada de arroz Tortilla de patacas Froita	Lentellas Croquetas con ensalada Froita	Caldo de repolo Guiso de peixe con pasta Froita	Crema de cabaciña Filetes rusos con patacas fritidas Froita
14	15	16	17	18
Sopa de fideos Tortilla de patacas con ensalada logur	Ensalada mixta Lombo de porco con patacas fritidas Froita	Crema de puerros Fideua de peixe Froita	Ensalada rusa con ovo Albóndegas con arroz Froita	Fabada Filetes de lirios con ensalada Froita
21	22	23	24	25
Crema de cabaza Guiso de carne con arroz Leite	Potaxe de garavanzos Arroz 3 delicias Froita	Menestra de chícharos Filetes de pescada con ensalada Froita	Caldo de grelos Churrasco con patacas fritidas Froita	Espaguetes á carbonara Filetes de peixe espada con ensalada Torta de mazá
28	29	30	31	
Crema de cenoria Ovos fritidos com arroz logur	Xudías verdes con cenoria e allada Carne ao caldeiro con patacas Froita	Lentellas com arroz Empanada de atún con ensalada Froita	NON LECTIVO	

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 AO MENÚ DE OUTUBRO

PRATO	PREPARACIÓN CULINARIA	INGREDIENTES	PRATO	PREPARACIÓN CULINARIA	INGREDIENTES
Carne ao caldeiro	Cocido	Vitela fresca e patacas	Churrasco	Asado	Costela de porco fresco
Vinagre das ensaladas	Vinagre de mazá	Vinagre de mazá	Croquetas		Industrial pero de elaboración caseira.
Aceite dasalladas e ensaladas	Aceite de oliva virxe extra	Aceite de oliva	Lombo de porco asado	Asado no forno	Lombo de porco fresco
Guiso de carne con pasta	Estofado	Xarrete, pasta, cenorias, cogumelos e chícharos	Salsa de tomate		Cebola, tomate troceado en lata.
Espaguetes á boloñesa		Carne picada fresca, pasta e queixo raiado.	Ensalada	Aliñada con aceite e oliva	leituga, tomate, cebola
Filetes de pescada	Cocida e aliñada con aceite de oliva	Pescada fresca e acetite	Lentellas/ garavanzos/ fabada	Estofadas	Lentella,arroz/ Garavanzos,espinaca/ Fabas/arroz costela salgada, calabacín, cebola e cenoria.
Filetes de atún	Asado	Marraxo conxelado, chícharos, cenoria, pemento			
Filetes de lirios	Rebozados e fritos	Lirios fresco, ovo, fariña			
Filtas de peixe espada	Á prancha	Peixe espada			
Ensalada quente de pasta/arroz	Aliñada con aceite e vinagre.	Macarróns/arroz, tomate natural, pemento morrón de bote, leituga, cenoria, chícharos, puerro, xudías, brócoli.	Crema de Cabaciña Cabaza Puerros Cenoria		Cabaciña, puerro, cenoria Cabaza, cenoria, puerro Puerros, calabacín e cenoria Cenoria e puerro.
Allada	Fritida	Aceite, pemento doce, allos	Filetes rusos	Fritos na freidora	Carne picada, pan raiado.Feitos na carnicería
Patacas	Cocidas ou fritidas	Pataca naturais	Froita		Froita madura de tempada
Fideua de peixe	Cocido	Fideos, berberechos, ameixas e mexillóns conxelados chícharos, cenoria, pemento morrón.	Ensalada mixta	Aliñada con aceite e oliva	Leituga, tomate, queixo, aceitunas sen oso, nozes peladas, aguacates,cebola.
Xudías verdes /Coliflor/Brócoli	Cocidas	Xudías verdes/Coliflor/Brocolifre sca, ovo cocido, cenorias e allada	Albóndegas con arroz	Fritidas na freidora.	Elaboradas na carnicería.
			logur	Elaboración industrial	Natural ou de sabores
Patacas guisadas	Estofadas	Patacas, cenorias, cogumelos, pemento e chícharos.	Torta de mazá	Elaborado na panadería	
Ensalada rusa	Elaboracion industrial, liñada con aceite e vinagre e mahonesa	Ensalada rusa e mahonesa Industrial	Minestra de chícharos	Chícharos e cenoria cocidos e xamón pasado pola sartén	Chícharos, xamón e cenoria
Aceite das frituras		Aceite xirasol			
Milanesa de polo	Empanados e fritos	Polo fresco, pan raiado e ovo	Sardinillas en aceite	Elaboradas na conserveira	Sardinillas de lata e pataca cocida
Caldo de grelos/repolo	Cocido	Vitela, Chourizo,fabas Grelos/repolo	Tortilla de patacas		Patacas, ovos de granxa, cebola.
Ovos fritos con arroz e tomate	Fritos	Ovos de granxa, arroz e salsa de tomate	Espaguetes á carbonada		Espaguetes, nata líquida , xamón cocido.