

Setembro

CPI Progreso 2024

Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
2	3	4	5	6
NON LECTIVO	NON LECTIVO	NON LECTIVO	NON LECTIVO	NON LECTIVO
9	10	11	12	13
NON LECTIVO	NON LECTIVO	Macarróns con tomate. Pizza de xamón e queixo Xeado	Coliflor con cenoria e allada Zancos de polo con arroz Froita	Crema de cabaciña Caldeirada de polbo Froita
16	17	18	19	20
Crema de cabaza Guiso de carne con fideos logur	Lentellas con arroz Filetes de pescada con ensalada Froita	Xudías verdes con cenoria e allada Filetes de croca con patacas fritidas Froita	Menestra de chícharos Tortilla de patacas con ensalada Froita	Ensalada rusa Anillas de calamar con arroz Froita
23	24	25	26	27
Crema de puerros Ovos fritos con arroz e tomate Xeado	Fabada Filetes de bacalao con ensalada Froita	Ensalada de pasta Salchichas con puré de pataca Froita	Brócoli con cenoria e allada Guiso de marraxo con pasta Froita	Ensalada mixta Xamón asado con patacas fritidas Bolo de chocolate
30				
Potaxe de garavanzos Arroz 3 delicias logur				

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
Vinagre das ensaladas		Vinagre de mazá	Froita	Froita madura de tempada	
Guiso de carne con fideos	Asado	Coello, arroz, cenorias, cogumelos e chícharos	Crema de Cabaciña Cabaza Puerros		cennoria, puerro, calabacín Cabaza, cenoria, puerro Calabacín, puerros e cenoria
Polo asado	Asado	Polo fresco	Macarróns con tomate	Cocido	Macarróns, tomate e queixo raiado.
Filetes de pescada	Cocidos	Pescada fresca	Lentellas/ garavanzo fabada	estofadas	Lentella,arroz/ Garavanzos,espinaca/ Fabas/arroz costela salgada, chourizo, calabacín, cebola e cenoria.
Filetes de bacalao	Empanados	Bacalao fresco, pan raiado, ovo			
Filetes de marraxo	Asado	Marraxo conxelado			
Anillas de calamar	Rebozados e fritos na freidora	Anillas de calamar fresco, fariña e ovos			
Aceite das frituras, alladas e ensaladas		Aceite de oliva	Tortilla de patacas		Patacas, ovo de granxa, cebola.
Salchichas	Asadas	Elaboradas no obrador do supermercado.	Ensalada rusa	Elaboracion industrial, liliñada con aceite e vinagre e mahonesa	Ensalada rusa e mahonesa Industrial
Ovos fritos con arroz e tomate	Fritos	Ovos de granxa, arroz e salsa de tomate	Croca	Fritida	Filetes de croca fresca
Caldeirada de polbo	Cocido	Polbo conxelado, aceite, patacas e pimentón	Pizza de xamón e queixo	Elaborada na panadería	Xamón e queixo
Ensalada quente de pasta arroz	Aliñada con aceite e vinagre.	Macarróns/arroz, tomate natural, pemento morrón de bote, leituga, cenoria, chícharos, puerro, xudías, brócoli.	Minestra de chícharos		Chícharos e cenoria
Brócoli /Coliflor/Xudías verdes con allada e ovo	Cocidas	Brocoli/Coliflor/ Xudías verdes7Lombarda, ovo duro, cenorias e allada	Ensalada mixta	Aliñada con aceite e oliva	Leituga, tomate, queixo, aceitunas sen oso, noces peladas, aguacates,cebola.
Salsa de tomate		Cebola, tomate	Ensalada	Aliñada con aceite e oliva	leituga, tomate, cebola
Xamón asado	Asado	Xamón asado fresco	Bolo de chocolate		Elaborado na panadería