

# Xuño

## CPI Progreso 2024

Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<p>Crema de cenoria</p> <p>Ovos fritos con arroz e tomate</p> <p>Xeado</p>	<p>Ensalada de arroz</p> <p>Filetes de bacallao empanado con ensalada</p> <p>froita</p>	<p>Lentellas</p> <p>Croquetas de polo con ensalada</p> <p>Froita</p>	<p>Menestra de chícharos</p> <p>Empanada de atún</p> <p>Froita</p>	<p>Brócoli con cenoria e ovo</p> <p>Xamón asado con arroz e pementos</p> <p>Froita</p>
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
<p>Crema de cabaza</p> <p>Tortilla de patacas con ensalada</p> <p>Leite con cacao</p>	<p>Ensalada rusa</p> <p>Peituga de polo con arroz e gornición</p> <p>Froita</p>	<p>Ensalada mixta</p> <p>Filetes de marraxo con fideos e gornición</p> <p>Froita</p>	<p>Ensalada de pasta</p> <p>Churrasco con patacas fritidas</p> <p>Froita</p>	<p>Fabada</p> <p>Lirios con ensalada</p> <p>Froita</p>
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
<p>Coliflor con ovo, cenoria e allada</p> <p>Caldeirada de polbo</p> <p>Xeado</p>	<p>Crema de cabaciña</p> <p>Guiso de carne con fideos</p> <p>Froita</p>	<p>Xudías verdes con cenoria e allada</p> <p>Arroz tres delicias.</p> <p>Froita</p>	<p>Potaxe de garavanzos</p> <p>Filetes de pescada con ensalada</p> <p>Froita</p>	<p>Espaguetes á carbonara</p> <p>Hamburguesas con patacas fritidas</p> <p>Torta de mazá</p>

*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 XUÑO**

<b>PRATO</b>	<b>PREPARACIÓN CULINARIA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>PRATO</b>	<b>PREPARACIÓN CULINARIA</b>	<b>INGREDIENTES</b>
<b>Vinagre das ensaladas</b>	Vinagre de mazá	Vinagre de mazá	<b>Peituga de polo con arroz</b>	Guiso	Peituga de polo con de polo fresca, arroz, pementos, cenoria e chícharos.
<b>Aceite das frituras, alladas e ensaladas</b>	Aceite de oliva virxe extra	Aceite de oliva	<b>Xamón asado con arroz</b>	Asado no forno	Xamón fresco e arroz
<b>Guiso de carne con pasta</b>	Estofado	Vitela, pasta, cenorias, cogumelos e chícharos	<b>Crema de Cabaciña Cabaza, Cenoria</b>		Cabaciña, puerro, cenoria Cabaza, cenoria e puerro Cenoria, puerro , cabaciña
<b>Arroz tres delicias</b>	Cocido	Arroz, tortilla francesa, chícharos	<b>Ensalada</b>	Aliñada con aceite e oliva	leituga, tomate, cebola
<b>Filetes de pescada</b>	Cocida	Pescada fresco, aceite de oliva	<b>Lentellas/ garavanzos/ fabada</b>	Estofadas	Lentella, arroz/ Garavanzos, espinaca/ Fabas/ costela salgada, calabacín, cebola e cenoria.
<b>Filetes de lirios</b>	Rebozados e frito na freidora	Lirios frescos, fariña e ovo			
<b>Filetes de marraxo</b>	Guisado	Marraxo conxelado			
<b>Bacallao</b>	Empanado e frito na freidora	Bacallao fresco, pan raiado e ovo			
<b>Ensalada rusa</b>	Cocida. A liliñada con aceite e vinagre e mahonesa	Ensalada rusa e mahonesa Industrial	<b>Torta de mazá</b>		Crema, hojaldre e mazá, entre outros ingredientes. Elaborada na panadería
<b>Ensalada quente de pasta arroz</b>	Aliñada con aceite e vinagre.	Macarróns/arroz, tomate natural, pemento morrón de bote, leituga, cenoria, chícharos, puerro, xudías, brócoli.	<b>Hamburguesas</b>	Fritidos na freidora	Carne picada fresca. Feita na carnicería do Supermercado.
<b>Tortilla de patacas</b>		Patacas, ovos de granxa e cebola	<b>Espaguetes á carbonara</b>	Cocido e refogado na sartén unha vez escurrido	Espaguetes, nata líquida , xamón cocido.
<b>Patacas</b>	Cocidas ou fritidas	Pataca naturais	<b>Froita</b>		Froita madura de tempada
<b>Ovos fritos con arroz e tomate</b>	Fritidos	Ovos de granxa, arroz e salsa de tomate	<b>Ensalada mixta</b>	Aliñada con aceite e oliva	Leituga, tomate, queixo, aceitunas sen oso, noces peladas, aguacates, cebola.
<b>Xudías verdes Coliflor, Brocoli</b>	Cocidas	Xudías verdes/Coliflor/Brocoli /ifresca, ovo cocido, cenorias e allada	<b>Caldeirada de polbo</b>	Cocido e guisado	polbo conxelado, aceite, patacas e pimentón
<b>Salsa de tomate</b>		Cebola, tomate natural	<b>logur/Xeado</b>	Elaboración industrial	Natural ou de sabores/Vainilla, nata e chocolate
<b>Allada</b>	Fritida	Aceite, pemento doce, allos	<b>Minestra de chícharos</b>	Cocidas	Chícharos conxelados, xamón cocido e cenoria fresca
<b>Croquetas de polo</b>	Fritidas	Croquetas industriais elaboradas artesanalmente	<b>Churrasco</b>	Ao forno	Churrasco de porco fresco
<b>Empanada de atún</b>		Atún e cebola. Elaborada na panadería			