

**LUNS 12**

Sopa de verduras
Tenreira estofada con patacas e
cenoria
Pera

MARTES 13

Ensalada de arroz integral
Fabas con polbo
Iogur natural eco sen azucre

MÉRCORES 14

Patacas con acelgas salteadas
Tortilla de espinacas con ensalada de
tempada
Caqui

XOVES 15

Lentellas vexetais
Peixe ó forno con verza
Uvas

VENRES 16

Xenos
Polo ó limón con ensalada de pasta
Kiwi

LUNS 19

Coliflor gratinada con pasta
Hamburguesa con ensalada de tempada
Mazá

MARTES 20

Crema de faba pinta con apio
Tortilla de patacas con salsa de tempada
Mandarina

MÉRCORES 21

Ensalada de pasta
Peixe fresco con verdura de tempada
Iogur natural moreira sen azucre

XOVES 22

Ensalada de garavanzos con aguacate e
remolacha
Raxo con xenos salteados
Pera

VENRES 23

Crema de porro
Paella con ensalada de tempada
Piña

LUNS 26

Sopa de verduras de tempada con pasta
Filete de porco empanado con ensalada de
tempada
Mazá

MARTES 27

Brócoli con arroz integral
Ensalada de garavanzos
Plátano

MÉRCORES 28

Ensalada de patacas e nabizas
Ovos con pisto
Iogur natural eco sen azucre

XOVES 29

Ensalada de lentellas con verduras de
tempada
Mexillóns con fideos e cenoria
Laranxa

VENRES 30

Crema de cabaza
Coello ó allo con ensalada de tempada
Uvas

XOVES 8

Fabas verdes con cabaza
Bacallau con verza
Plátano

VENRES 9

Col con pataca e remolacha
Polo ó allo con ensalada de tempada
Mazá

C.E.I.P. OS MUÍÑOS 	MANUAL DE RECURSOS		
Menú mensual: Xaneiro 2025	MDPQ060106		
	Rev. 4	Data: 26/02/14	Páx. 1 de 1

 Cada menú sírvese acompañado de auga embotellada e pan (chapata).



 As ensaladas aderézanse con aceite de oliva virxe extra.

 Para cociñar utilízase aceite de oliva.

 O sal utilizado en calquera preparación é iodado.



Para os casos de celiacuí servírase o mesmo menú cambiando os produtos que levan gluten por outros que non o conteñan.



Para os casos de intolerancia á fructosa, non se servirán froitas de sobremesa nin as verduras indicadas polo médico especialista.



Para os casos de intolerancia á lactosa servíranse produtos lácteos sen lactosa.