

CEIP OS MUÍÑOS 	MANUAL DE RECURSOS		
Menú mensual: Abril 2024	MDPQ060106		
	Rev. 4	Data: 26/02/14	Páx. 1 de 1

MARTES 2 Ensalada de repolo e cenoria Ovos rotos con patacas Amorodos MÉRCORES 3 Sopa de verduras e fideos Pescado ó forno con xenos Iogur stracciatella XOVES 4 Potaxe de garavanzos Fideos de arroz con gambas e verduras Mandarina VENRES 5 Arroz de coliflor con cabaza salteada Polo ó forno Pera	LUNS 8 Caldo Filete de pavo con ensalada de leituga Biscoito MARTES 9 Lentellas vexetais Ensaladilla Plátano MÉRCORES 10 Pizza vexetal Polo ó allo con ensalada de pasta Mandarina XOVES 11 Xudías salteadas Peixe ó forno con patacas asadas e verduras de tempada Kiwi VENRES 12 Ensalada de canónigos, espinacas, amorodos e queixo fresco Espaguetes carbonara Piña natural	LUNS 15 Fabada vexetal Empanada de xamón e queixo con ensalada de leituga Laranxa MARTES 16 Ensalada de leituga, espinacas, piña e sésamo Filete de porco con arroz integral Iogur MÉRCORES 17 Crema de cenoria Pescado á romana con ensalada de leituga, remolacha e cenoria Pera XOVES 18 Acelgas salteadas con patacas Fideos con mexillóns Amorodos VENRES 19 Ensalada de fabas, remolacha e rúcula con salsa de aguacate Ragú de tenreira Mazá	LUNS 22 Crema de porro Tortilla de patacas con ensalada Plátano MARTES 23 Menú Día do Libro MÉRCORES 24 Acelgas con patacas Lasaña de carne e verduras Iogur natural XOVES 25 Potaxe de garavanzos e espinacas Nuggets de polo con leituga e olivas Pera VENRES 26 Ensalada de pasta con romescu Caldeirada de peixe Xeado	LUNS 29 Ensalada de leituga, cabaza, amorodos e améndoa tostada Croquetas de xamón con arroz Peladillo MARTES 30 Lentellas vexetais Ovos con brócoli e patacas Sandía
--	---	---	--	---

 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 celiacuíá 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.