

|                                                                                                                                           |                           |                |             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------|-------------|
|  <b>CEIP OS MUÍÑOS</b><br><b>Slow Food®</b><br><b>km 0</b> | <b>MANUAL DE RECURSOS</b> |                |             |
| Menú mensual: <b>Febreiro 2025</b>                                                                                                        | MDPQ060106                |                |             |
|                                                                                                                                           | Rev. 4                    | Data: 26/02/14 | Páx. 1 de 1 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>LUNS 3</b><br/>Sopa de verduras de tempada e arroz integral<br/>Ovos rotos con patacas, xamón e brócoli<br/>Plátano</p> <p><b>MARTES 4</b><br/>Crema de porro<br/>Espaguetes integrais con carne e salsa de remolacha e cenoria<br/>Mazá</p> <p><b>MÉRCORES 5</b><br/>Coliflor con patacas salteadas<br/>Bacallau con xenos<br/>Iogur de stracciatella</p> <p><b>XOVES 6</b><br/>Ensalada de pataca e cabaza asada<br/>Paella<br/>Kiwi</p> <p><b>VENRES 7</b><br/>Sopa de fideos<br/>Polo ó allo con ensalada<br/>Pera</p> | <p><b>LUNS 10</b><br/>Brócoli salteado con almendras<br/>Empanada de atún<br/>Laranxa</p> <p><b>MARTES 11</b><br/>Ensalada de pasta<br/>Legumes por definir (Día dos legumes).<br/>Kiwi</p> <p><b>MÉRCORES 12</b><br/>Ensalada de escarola, espinacas, froita e froitos secos<br/>Peixe para caldeirada<br/>Iogur natural</p> <p><b>XOVES 13</b><br/>Crema de cabaza<br/>Lasaña de carne<br/>Plátano</p> <p><b>VENRES 14</b><br/>Potaxe de garavanzos con espinacas<br/>Filete de pavo con guarnición de patacas e verduras.<br/>Piña</p> | <p><b>LUNS 17</b><br/>Ensalada de canónigos, rúcula, leituga, sésamo e mandarina<br/>Tortilla de espinacas<br/>Kiwi</p> <p><b>MARTES 18</b><br/>Crema de cenoria<br/>Coello guisado con patacas<br/>Iogur natural</p> <p><b>MÉRCORES 19</b><br/>Acelgas con patacas salteadas<br/>Verdinas con langostinos<br/>Mandarina</p> <p><b>XOVES 20</b><br/>Ensalada de pasta<br/>Xurelos con ensalada<br/>Pera</p> <p><b>VENRES 21</b><br/>Lentellas vexetais<br/>Raxo con xenos e patacas<br/>Xeado eco</p> | <p><b>LUNS 24</b><br/>Sopa de verduras de tempada e arroz<br/>Polo ó forno con patacas<br/>Mandarina</p> <p><b>MARTES 25</b><br/>Coliflor fritida<br/>Fideuá<br/>Uvas</p> <p><b>MÉRCORES 26</b><br/>Arroz tres verduras<br/>Albóndigas con patacas e cabaza<br/>Plátano</p> <p><b>XOVES 27</b><br/>Pasta con salsa de cenoria<br/>Luras con arroz<br/>Pera</p> <p><b>VENRES 28</b><br/>Caldo<br/>Cocido<br/>Torrijas con toffe</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                         |                    |                |             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------|-------------|
|  <p>CEIP OS MUÍÑOS</p> <p>Slow Food®</p> | MANUAL DE RECURSOS |                |             |
| <p>Menú mensual: <b>Febreiro 2025</b></p>                                                                               | 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 celiaquía 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.