



## XANEIRO

29 30 31 ① 2 3 4  
 ● ⑤ ⑥ ⑦ 8 9 10 11  
 ● 12 13 14 15 16 17 18  
 ● 19 20 21 22 23 24 25  
 ● 26 27 28 29 30 31 1

## FEBREIRO

● 2 3 4 5 6 7 8  
 ● 9 10 11 12 13 14 15  
 ● ⑬ ⑭ ⑮ 19 20 21 22  
 ● 23 24 25 26 27 28 1

# CEIP CASÁS

1

2

3

4

5

6

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de pasta integral (2,5)</li> <li>Brócoli con ovo cocido e bechamel (2,7,8)</li> <li>Froita, pan (2) e auga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada con olivas (5)</li> <li>Potaxe de lentellas con verduras</li> <li>Froita, pan (2) e auga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de polo con fideos integrais (2)</li> <li>Peixe branco con salsa verde e patacas cocidas (4,9)</li> <li>logur (7), pan (2) e auga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de coliflor</li> <li>Polo ao forno con verduras e patacas</li> <li>Froita, pan (2) e auga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Caldo galego</li> <li>Paella de luras (4)</li> <li>Froita, pan (2) e auga</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de cenoria e coliflor</li> <li>Guiso de tenreira con patacas</li> <li>Froita, pan (2) e auga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de cabaza</li> <li>Ensalada de arroz con ovo cocido (5,8)</li> <li>Froita, pan (2) e auga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Champiñóns salteados</li> <li>Peixe con salsa de verduras e puré de patacas (7,9)</li> <li>Froita, pan (2) e auga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada completa (5,7)</li> <li>Potaxe de garavanzos con bacallau (9)</li> <li>logur (7), pan (2) e auga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coliflor con allada</li> <li>Pasta integral con bonito y salsa de tomate (2,9)</li> <li>Froita, pan (2) e auga</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de hortalizas e fideos integrais (2)</li> <li>Tortilla paisana con ensalada de leituga (5,8)</li> <li>Froita, pan (2) e auga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chicharos con xamón (5)</li> <li>Paella de verduras</li> <li>logur (7), pan (2) e auga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta integral con salsa de verduras (2)</li> <li>Peixe ao forno en base de verduras (9)</li> <li>Froita, pan (2) e auga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de allo porro (7)</li> <li>Polo ao limón con patacas fritidas e ensalada sinxela (5)</li> <li>Froita, pan (2) e auga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Caldo galego</li> <li>Guiso de potas con verduras (4)</li> <li>Froita, pan (2) e auga</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de brócoli</li> <li>Pasta integral con boloñesa de tenreira (2,5)</li> <li>Froita, pan (2) e auga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de zanahoria (5)</li> <li>Coliflor con patacas e ovo con bechamel (2,7,8)</li> <li>Froita, pan (2) e auga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de cenoria e pataca</li> <li>Pescada a romana con ensalada con froita de tempada (2,5,9)</li> <li>Froita, pan (2) e auga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Potaxe de lentellas con verduras</li> <li>Repolo con pataca e xamón con allada (5)</li> <li>logur (7), pan (2) e auga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada Arco da Vella Nutricoles (5)</li> <li>Peixe azul ao forno con pataca (9)</li> <li>Froita, pan (2) e auga</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de polo con fideos integrais (2)</li> <li>Xudías con patacas e ovo con allada (8)</li> <li>Froita, pan (2) e auga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada completa (5,7)</li> <li>Fabas estufadas con cabaza</li> <li>Froita, pan (2) e auga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de cenoria</li> <li>Peixe branco ao forno con verduras e patacas (9)</li> <li>logur (7), pan (2) e auga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Caldo galego</li> <li>Polo guisado con verduras</li> <li>Froita, pan (2) e auga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de leituga tomate, cebola e cenoria (5)</li> <li>Pasta integral con cogomelos e gambas (2,3)</li> <li>Froita, pan (2) e auga</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de laranxa (5,7)</li> <li>Costela de porco con patacas ao forno</li> <li>Froita, pan (2) e auga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa xuliana</li> <li>Tortilla de pataca con ensalada de leituga, cebola e cenoria (5,8)</li> <li>logur (7), pan (2) e auga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verduras de inverno</li> <li>Peixe en salsa de cabaza con puré de patacas (7,9)</li> <li>Froita, pan (2) e auga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de garavanzos (5)</li> <li>Fideúa de verduras (2)</li> <li>Froita, pan (2) e auga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Risotto de allo porro e cogumelos (7)</li> <li>Salmón ao aneto ao forno con verduras (9)</li> <li>Froita, pan (2) e auga</li> </ul>

### ALÉRXENOS DE DECLARACIÓN OBRIGATORIA (Reglamento (UE) nº 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo de 25 de octubre de 2011):

1. Cacahuets, 2. Glute, 3. Crustáceos, 4. Moluscos, 5. Sulfitos, 6. Froitos de cáscara, 7. Leite ou derivados, 8. Ovo, 9. Peixe, 10. Soia, 11. Apio, 12. Sésamo, 13. Mostaza e 14. Altramuces.

**Menú supervisado por Natalia Hospido Dietista Nutricionista, Col N° GA00110.**

**ENSALADA:** Pode utilizar un só tipo de folia ou unha mestura de leituga, canónigos, rúcula, escarola, espinaca, lombarda ou repolo.

**FROITA DE TEMPADA (como sobremesa e ensaladas):** kiwi, laranxa, pera, plátano mazá, mandarina. Priorizarase o produto que esté en mellor punto de maduración.

#### VARIEDADE DE PEIXE:

Escollerase en función a dispoñibilidade, procurando combinar o máximo posible, peixe branco e azul.

**CALDO GALEGO:** Escollerase en función a dispoñibilidade verza, grelo ou repolo.