



CEIP CASÁS

FENILCETONURIA

MAIO

● 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

XUÑO

● 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

ENSALADA: A listaxe completa de ingredientes pódese ver no dossier informativo.

FROITA DE TEMPADA (como sobremesa e ensaladas): albaricoque, arándanos, cereixas, amorodos, pexego, melón, laranxa, nectarina, nêspera, pera, plátano, sandía. 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.

LOGUR NATURAL SEN AZUCRE NIN EDULCORANTES

1

2

3

4

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<ul style="list-style-type: none"> Crema de cenoria Pasta integral con garavanzos e salsa de verduras (2) Froita, pan (2) e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada primavera (5) Coliflor con patacas e ovo con bechamel (2,7,8) Froita, pan (2) e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Risotto de allo porro e cabaciña (7) Peixe branco con salsa de verduras e champiñóns ao allo (9) logur (7), pan (2) e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de tomate (5) Garavanzos con espinacas SEN BACALLAU logur (7), pan (2) e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada con froita de tempada (5) Ovo á prancha con patacas ao vapor con aceite Froita, pan (2) e auga
<ul style="list-style-type: none"> Sopa de hortalizas con fideos integrais (2) Revolto de ovo con acelgas con puré de pataca (7,8) Froita, pan (2) e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de cenoria (5) Lasaña Casás (2,10) Froita, pan (2) e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de tomate (5) Paella de peixe (9) Froita, pan (2) e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de follas verdes con espárragos e millo (5) Salteado de verduras con chícharos con patacas ao vapor con aceite Froita, pan (2) e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada con olivas (5) Salmón á laranxa con patacas ao forno (9) logur (7), pan (2) e auga
<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de leituga, tomate e millo (5) Salteado de verduras con fabas pintas Froita, pan (2) e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de cabaciña Tortilla de pataca con guarnición de tomate (8) Froita, pan (2) e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta integral con berenxena e tomate (2) Pescada á romana con ensalada con froita de tempada (2,5,9) logur (7), pan (2) e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz 3 verduras Ensalada de garavanzos (5) Froita, pan (2) e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Ensaladilla rusa sen ovo e sen bonito (5) Revolto de ovo con champiñóns (8) Froita, pan (2) e auga
<ul style="list-style-type: none"> Crema de puerro (7) Xudías con pataca e ovo con allada (8) logur (7), pan (2) e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada completa (5,7) Pasta integral con lentellesa (2) Froita, pan (2) e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Patacas ao forno Guiso de peixe con verduras (9) Froita, pan (2) e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de leituga, cenoria, pemento asado e olivas (5) Pisto de verduras con ovo ao forno e patacas cocidas (8) Froita, pan (2) e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Paella de verduras Peixe azul ao forno con ensalada de follas verdes (5,9) Froita, pan (2) e auga

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

1. Cacahuetes, 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.