

SEPTIEMBRE-
NOVIEMBRE 2023

MEMORIA ASESORAMIENTO ECOCOMEDORES



GDR
CONDADO PARADANTA



Tareas realizadas en centro veterano

Todas las tareas realizadas se llevan a cabo en 1 centro del GDR Condado Paradanta:

- CEIP Antonio Blanco (Covelo).
- Revisión del menú de septiembre-octubre para adaptación a las necesidades de logística y proveedores del centro. Durante los meses de septiembre y octubre se establece conversación con el centro para continuar con el trabajo en el menú escolar.
- Elaboración y adaptación de los menús para el resto del curso escolar, siempre teniendo en cuenta las necesidades de logística y proveedores. Para ello se realizan 2 menús rotativos distintos. Uno de 6 semanas que rotará de noviembre a abril (ambos incluidos) y otro de 4 semanas para mayo y junio.

Además del menú para el comedor se le entrega una propuesta de cenas ya que como indica la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, en el art 40, apartado 4 "Las escuelas infantiles y los centros escolares proporcionarán a las familias, tutores o responsables de todos los comensales, incluidos aquellos con necesidades especiales (intolerancias, alergias alimentarias u otras enfermedades que así lo exijan), la programación mensual de los menús, de la forma más clara y detallada posible, y **orientarán con menús adecuados, para que la cena sea complementaria con el menú del mediodía**".

Además esta propuesta de cenas va acompañada de un dossier informativo para las familias.

En el correo en el que se les envía la documentación se adjuntan de nuevo documentos básicos del proyecto, para que desde el centro educativo se lo puedan remitir a las familias. Estos documentos son:

- Tríptico Ecocomedores.
- Díptico Guía para Casa.
- Guía para comidas saludables e sostenibles en familia.

En el ANEXO I, se adjuntan todos los documentos remitidos al centro.

ANEXO I

DOCUMENTOS ENTREGADOS AL CENTRO ESCOLAR



NOVEMBRO

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

DECEMBRO

4	5	6	7	8	9
11	12	13	14	15	16
18	19	20	21	22	23
25	26	27	28	29	30
31					

ENSALADA VERDE: 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): caqui, kiwi, granada, laranxa, mandarina, mazá, pera, plátano, uvas. Priorizarase o produto que esté en mellor punto de maduración.

VARIETADE 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.

CEIP ANTONIO BLANCO RODRÍGUEZ

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<ul style="list-style-type: none"> Ensalada verde con froita e pasta Revolto de ovo con espinacas Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de acelgas e coliflor Peixe con salsa de verduras e patacas Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Repolo con patacas e allada Peituga de polo salteada con verduras Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Potaxe de fabas con cabaza Paella de verduras Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Caldo galego Peixe con verduras á prancha logur, pan e auga
<ul style="list-style-type: none"> Ensalada verde con remolacha Tortilla paisana SIN CHORIZO Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de brócoli Guiso de peixe con verduras e pasta Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Nabizas ou grelos con patacas e allada Albóndegas con salsa de verduras Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Lentellas vexetais Espaguetis con cogumelos e queixo Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Coliflor e brócoli con allada Peixe á prancha con arroz logur, pan e auga
<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de espinacas, queixo fresco e froita Macarróns con ovo cocido e salsa de verduras Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de verduras de tempada Peixe azul á prancha con arroz logur, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de cabaza Peituga de polo á prancha con patacas Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Potaxe de garavanzos con verduras Fideuá de verduras Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada verde con cenoria Peixe con salsa de acelgas e pataca cocida Froita, pan e auga
<ul style="list-style-type: none"> Ensalada verde con froita Tortilla de patacas Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Espinacas con patacas e allada Peixe con verduras á prancha Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de cenoria Guiso de tenreira con verduras e arroz Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Fabada vexetal Macarróns con brócoli e salsa de tomate Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Caldo galego Peixe á prancha con leituga logur, pan e auga
<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de pasta Revolto de ovo con acelgas Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada verde con remolacha Peixe á prancha con patacas cocidas logur, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de porro Polo guisado con salsa de verduras e arroz Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Lentellas vexetais Macarróns con pisto de verduras Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Coliflor e brócoli con allada Peixe con patacas e verduras ao forno Froita, pan e auga
<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de espinacas con mazá e noces Tortilla de patacas Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Brócoli con patacas e allada Peixe azul con verduras á prancha logur, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada verde con cenoria Carne guisada con verduras e arroz Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verduras de tempada Salterado de verduras con garavanzos Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de verduras Guiso de choupa con verduras e pataca Froita, pan e auga

Menú supervisado por nutricionistas dentro do marco de traballo da Rede Ecocomedores.





CEIP ANTONIO BLANCO RODRÍGUEZ

PROPOSTA DE CEA

NOVEMBRO

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

DECEMBRO

4	5	6	7	8	9
11	12	13	14	15	16
18	19	20	21	22	23
25	26	27	28	29	30
					31

1

2

3

4

5

6

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<u>Roliños de pavo con ensalada</u>	Hélices de lentellas vermellas con pisto de verduras	Pescada a galega con verduras	Revolto de champiñóns, cebola e espinacas	Hamburguesas de lentejas rojas con ensalada R
Nuggets de polo R con ensalada	Arroz integral con verduras e chícharos	<u>Ensalada de judías verdes</u>	Tortilla francesa de acelgas con queixo e ensalada	Garavanzos salteados con espinacas e cogumelos
Tenreira asada con ensalada	<u>Garbanzos a la jardinera</u>	Raxo salteado con pemento asado e champiñóns	Verduras ao forno con patacas gajo e ovo á prancha	Crema de brócoli R con fabas salteadas
Ensalada de cherrys con pinchos de pavo e champiñóns a prancha	<u>Ensalada de lentellas</u>	Cabaza especiada R con dorada	Sartén de ovos con verdura	Hélices de garavanzo con brócoli e sasa de queixo azul
Ensalada mixta con polo á prancha	Tosta de hummus con rúcula e crudités	<u>Fajjipizza</u> con ovo	Barquiñas de leituga R	Lentellas con verduriñas
Filete de tenreira á prancha con ensalada e pataca cocida	Minestra de verduras con chícharos	<u>Tortilla de espinacas e queixo de cabra</u>	Pimientos de piquillo rellenos de bonito R	Fabas vermellas salteadas con cabaza e coliflor

R: Esto quere dicir que o centro ten un documento no que mostrámosche as receitas totalmente detalladas con ingredientes e pasos para a preparación.

SUBLIÑADO: Se premes enriba de liña, envíache a nosa conta de Instagram onde detalla os ingredientes necesarios e o proceso de elaboración de receita. Todas estas receitas do noso Instagram son receitas rápidas, que podes facer en menos de 10 minutos.

Menú supervisado por nutricionistas dentro do marco de traballo da Rede Ecocomedores.





CEIP ANTONIO BLANCO RODRÍGUEZ

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<ul style="list-style-type: none"> Ensalada verde con froita e pasta Revolto de ovo con espinacas Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de acelgas e coliflor Peixe con salsa de verduras e patacas Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Repolo con patacas e allada Peituga de polo salteada con verduras Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Potaxe de fabas con cabaza Paella de verduras Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Caldo galego Peixe con verduras á prancha logur, pan e auga
<ul style="list-style-type: none"> Ensalada verde con remolacha Tortilla paisana SIN CHORIZO Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de brócoli Guiso de peixe con verduras e pasta Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Nabizas ou grelos con patacas e allada Albóndegas con salsa de verduras Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Lentellas vexetais Espaguetis con cogumelos e queixo Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Coliflor e brócoli con allada Peixe á prancha con arroz logur, pan e auga
<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de espinacas, queixo fresco e froita Macarróns con ovo cocido e salsa de verduras Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de verduras de tempada Peixe azul á prancha con arroz logur, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de cabaza Peituga de polo á prancha con patacas Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Potaxe de garavanzos con verduras Fideuá de verduras Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada verde con cenoria Peixe con salsa de acelgas e pataca cocida Froita, pan e auga
<ul style="list-style-type: none"> Ensalada verde con froita Tortilla de patacas Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Espinacas con patacas e allada Peixe con verduras á prancha Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de cenoria Guiso de tenreira con verduras e arroz Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Fabada vexetal Macarróns con brócoli e salsa de tomate Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Caldo galego Peixe á prancha con leituga logur, pan e auga
<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de pasta Revolto de ovo con acelgas Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada verde con remolacha Peixe á prancha con patacas cocidas logur, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de porro Polo guisado con salsa de verduras e arroz Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Lentellas vexetais Macarróns con pisto de verduras Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Coliflor e brócoli con allada Peixe con patacas e verduras ao forno Froita, pan e auga
<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de espinacas con mazá e noces Tortilla de patacas Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Brócoli con patacas e allada Peixe azul con verduras á prancha logur, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada verde con cenoria Carne guisada con verduras e arroz Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verduras de tempada Salterado de verduras con garavanzos Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de verduras Guiso de choupa con verduras e pataca Froita, pan e auga

1

2

3

4

5

6

XANEIRO

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 2 3 4

FEBREIRO

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 1 2 3

ENSALADA VERDE: 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): caqui, kiwi, granada, laranxa, mandarina, mazá, pera, plátano, uvas. Priorizárase o produto que esté en mellor punto de maduración.

VARIETADE 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.

Menú supervisado por nutricionistas dentro do marco de traballo da Rede Ecocomedores.





CEIP ANTONIO BLANCO RODRÍGUEZ

PROPOSTA DE CEA

XANEIRO

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 2 3 4

FEBREIRO

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 1 2 3

1

2

3

4

5

6

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<u>Roliños de pavo con ensalada</u>	Hélices de lentellas vermellas con pisto de verduras	Pescada a galega con verduras	Revolto de champiñóns, cebola e espinacas	Hamburguesas de lentejas rojas con ensalada R
Nuggets de polo R con ensalada	Arroz integral con verduras e chícharos	<u>Ensalada de judías verdes</u>	Tortilla francesa de acelgas con queixo e ensalada	Garavanzos salteados con espinacas e cogumelos
Tenreira asada con ensalada	<u>Garbanzos a la jardinera</u>	Raxo salteado con pemento asado e champiñóns	Verduras ao forno con patacas gajo e ovo á prancha	Crema de brócoli R con fabas salteadas
Ensalada de cherrys con pinchos de pavo e champiñóns a prancha	<u>Ensalada de lentellas</u>	Cabaza especiada R con dorada	Sartén de ovos con verdura	Hélices de garavanzo con brócoli e sasa de queixo azul
Ensalada mixta con polo á prancha	Tosta de hummus con rúcula e crudités	<u>Fajjipizza</u> con ovo	Barquiñas de leituga R	Lentellas con verduriñas
Filete de tenreira á prancha con ensalada e pataca cocida	Minestra de verduras con chícharos	<u>Tortilla de espinacas e queixo de cabra</u>	Pimientos de piquillo rellenos de bonito R	Fabas vermellas salteadas con cabaza e coliflor

R: Esto quere dicir que o centro ten un documento no que mostrámosche as receitas totalmente detalladas con ingredientes e pasos para a preparación.

SUBLIÑADO: Se premes enriba de liña, envíache a nosa conta de Instagram onde detalla os ingredientes necesarios e o proceso de elaboración de receita. Todas estas receitas do noso Instagram son receitas rápidas, que podes facer en menos de 10 minutos.

Menú supervisado por nutricionistas dentro do marco de traballo da Rede Ecocomedores.





CEIP ANTONIO BLANCO RODRÍGUEZ

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<ul style="list-style-type: none"> Ensalada verde con froita e pasta Revolto de ovo con espinacas Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de acelgas e coliflor Peixe con salsa de verduras e patacas Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Repolo con patacas e allada Peituga de polo salteada con verduras Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Potaxe de fabas con cabaza Paella de verduras Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Caldo galego Peixe con verduras á prancha logur, pan e auga
<ul style="list-style-type: none"> Ensalada verde con remolacha Tortilla paisana SIN CHORIZO Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de brócoli Guiso de peixe con verduras e pasta Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Nabizas ou grelos con patacas e allada Albóndegas con salsa de verduras Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Lentellas vexetais Espaguetis con cogumelos e queixo Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Coliflor e brócoli con allada Peixe á prancha con arroz logur, pan e auga
<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de espinacas, queixo fresco e froita Macarróns con ovo cocido e salsa de verduras Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de verduras de tempada Peixe azul á prancha con arroz logur, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de cabaza Peituga de polo á prancha con patacas Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Potaxe de garavanzos con verduras Fideuá de verduras Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada verde con cenoria Peixe con salsa de acelgas e pataca cocida Froita, pan e auga
<ul style="list-style-type: none"> Ensalada verde con froita Tortilla de patacas Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Espinacas con patacas e allada Peixe con verduras á prancha Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de cenoria Guiso de tenreira con verduras e arroz Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Fabada vexetal Macarróns con brócoli e salsa de tomate Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Caldo galego Peixe á prancha con leituga logur, pan e auga
<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de pasta Revolto de ovo con acelgas Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada verde con remolacha Peixe á prancha con patacas cocidas logur, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de porro Polo guisado con salsa de verduras e arroz Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Lentellas vexetais Macarróns con pisto de verduras Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Coliflor e brócoli con allada Peixe con patacas e verduras ao forno Froita, pan e auga
<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de espinacas con mazá e noces Tortilla de patacas Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Brócoli con patacas e allada Peixe azul con verduras á prancha logur, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada verde con cenoria Carne guisada con verduras e arroz Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verduras de tempada Salterado de verduras con garavanzos Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de verduras Guiso de choupa con verduras e pataca Froita, pan e auga

1

2

3

4

5

6

MARZO

				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

ABRIL

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	1	2	3	4	5

ENSALADA VERDE: 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): caqui, kiwi, granada, laranxa, mandarina, mazá, pera, plátano, uvas. Priorizase o produto que esté en mellor punto de maduración.

VARIETADE 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.

Menú supervisado por nutricionistas dentro do marco de traballo da Rede Ecocomedores.





CEIP ANTONIO BLANCO RODRÍGUEZ

PROPOSTA DE CEA

MARZO

	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

ABRIL

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	1	2	3	4	5

1

2

3

4

5

6

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<u>Roliños de pavo con ensalada</u>	Hélices de lentellas vermellas con pisto de verduras	Pescada a galega con verduras	Revolto de champiñóns, cebola e espinacas	Hamburguesas de lentejas rojas con ensalada R
Nuggets de polo R con ensalada	Arroz integral con verduras e chícharos	<u>Ensalada de judías verdes</u>	Tortilla francesa de acelgas con queixo e ensalada	Garavanzos salteados con espinacas e cogumelos
Tenreira asada con ensalada	<u>Garbanzos a la jardinera</u>	Raxo salteado con pemento asado e champiñóns	Verduras ao forno con patacas gajo e ovo á prancha	Crema de brócoli R con fabas salteadas
Ensalada de cherrys con pinchos de pavo e champiñóns a prancha	<u>Ensalada de lentellas</u>	Cabaza especiada R con dorada	Sartén de ovos con verdura	Hélices de garavanzo con brócoli e sasa de queixo azul
Ensalada mixta con polo á prancha	Tosta de hummus con rúcula e crudités	<u>Fajjipizza</u> con ovo	Barquiñas de leituga R	Lentellas con verduriñas
Filete de tenreira á prancha con ensalada e pataca cocida	Minestra de verduras con chícharos	<u>Tortilla de espinacas e queixo de cabra</u>	Pimientos de piquillo rellenos de bonito R	Fabas vermellas salteadas con cabaza e coliflor

R: Esto quere dicir que o centro ten un documento no que mostrámosche as receitas totalmente detalladas con ingredientes e pasos para a preparación.

SUBLIÑADO: Se premes enriba de liña, envíache a nosa conta de Instagram onde detalla os ingredientes necesarios e o proceso de elaboración de receita. Todas estas receitas do noso Instagram son receitas rápidas, que podes facer en menos de 10 minutos.

Menú supervisado por nutricionistas dentro do marco de traballo da Rede Ecocomedores.





MAIO

	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		

XUÑO

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

CEIP ANTONIO BLANCO RODRÍGUEZ

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<ul style="list-style-type: none"> Coliflor con allada Ensalada con pasta e ovo cocido Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Acelgas con allada Peixe con salsa verde e pataca cocida Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de espinacas con amorodos Tenreira guisada con verduras e patacas Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Lentellas con verduras Fideúa con verduras Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz con verduras de tempada Peixe á prancha con leituga logur, pan e auga
<ul style="list-style-type: none"> Ensalada verde con froita e remolacha Tortilla de pataca e cabaciña Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de cenoria Guiso de peixe con pataca logur, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Espinacas con allada Pavo guisado con salsa de verduras e arroz Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada con garavanzos Macarróns con brócoli e queixo Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Ensaladilla Peixe con salsa de verduras Froita, pan e auga
<ul style="list-style-type: none"> Crema de porro Ensalada de arroz con ovo cocido Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Brócoli ou coliflor con allada Peixe azul guisado con pataca logur, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada verde con amorodos e olivas Costela de porco guisada con pataca e verduras Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Fabas estufados con verduras Espaguetis con pisto de verdura Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada verde con cenoria e cebola Guiso de choupa con verduras e pataca Froita, pan e auga
<ul style="list-style-type: none"> Ensalada campera Revolto de ovo con espinacas Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Minestra de verduras con allada Paella de peixe, chícharos e verduras Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada verde con remolacha Polo guisado con verduriñas e patacas cocida Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verduras de tempada Garavanzos salteados con verduras Froita, pan e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada verde con queixo fresco e froita Pasta con bonito e pisto de verduras logur, pan e auga

Menú supervisado por nutricionistas dentro do marco de traballo da Rede Ecocomedores.

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

FROITA DE TEMPADA: péxegos, albaricoque, cereixas, plátano, nectarina, amorodos. 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.

CEIP ANTONIO BLANCO RODRÍGUEZ

PROPOSTA DE CEA



MAIO

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

XUÑO

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

1

2

3

4

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Ensalada mixta con pavo á prancha	<u>Garavanzos refogados</u>	Salteado de gambas con pementos, cabaciña e cebola	Revolto de ovo con espinacas con <u>ensalada de cogombro</u>	Salteado de fabas pintas con verduras
Polo á prancha con ensalada	<u>Curry de lentellas e espinacas</u>	Pescada en papillote con verduras	<u>Quinoa con verduras e ovos</u>	Minestra de verduras con chícharos
Pavo á prancha con ensalada verde	Tosta de hummus con ensalada	Xarda ao forno con patacas e verduras	<u>Tortilla de patacas con ensalada</u>	<u>Ensalada de garavanzos con queixo fresco e espinacas</u>
Polo salteado con pementos, brócoli e champiñóns	Pasta de garavanzos con pisto de verdura	<u>Pescada ao eneldo con brócoli</u>	Tortilla francesa con verduras con ensalada	<u>Ensalada de lentellas, cereixas e langostinos</u>

SUBLIÑADO: Se premes enriba de liña, envíache a nosa conta de Instagram onde detalla os ingredientes necesarios e o proceso de elaboración de receita. Todas estas receitas do noso Instagram son receitas rápidas, que podes facer en menos de 10 minutos.

Menú supervisado por nutricionistas dentro do marco de traballo da Rede Ecocomedores.

SOBREMESA: Non se indica sobremesa, porque non é obrigatorio comela. Só si se ten fame.

En caso de querela escoller preferiblemente froita fresca e de tempada, en lugar de recorrer a lácteos ou produtos lácteos.