



COLEXIO SAN JORGE

SEN OVO

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
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	1

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

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.

1

2

3

4

5

6

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
- Ensalada completa (5,7) - Polo ao forno con patacas - Froita, pan (2) e auga	- Potaxe de fabas con cabaza - Fideuá San Jorge (2) - Froita, pan (2) e auga	- Repolo con patacas e allada - Peixe de lonxa ao forno con ensalada de follas verdes con cenoria (5,9) - Froita, pan (2) e auga	- Crema de coliflor Lombo de porco ao forno con salsa de verduras e arroz cocido (2,5,8) - Froita, pan (2) e auga	- Sopa de polo con fideos (2) Pisto de verduras con bonito gratinado e pataca cocida (7,9) - logur (7), pan (2) e auga
- Arroz cocido con salsa de tomate - Peituga de pavo salteada con champiñóns - Froita, pan (2) e auga	- Caldo galego - Luras á romana con ensalada de follas verdes con espárragos (2,4,5) - Froita, pan (2) e auga	- Potaxe de garavanzos con bacallau (9) - Brócoli gratinado con queixo (7) - logur (7), pan (2) e auga	- Ensalada de laranxa (5,7) Pasta con polo e salsa de verduras (2) - Froita, pan (2) e auga	- Crema de cabaza - Salmón ao forno con puré de pataca (7,9) - Froita, pan (2) e auga
- Sopa xuliana - Raxo de pavo con patacas ao forno e ensalada de leituga (5) - Froita, pan (2) e auga	- Potaxe de lentellas con verduras - Pasta con salsa de cenoria (2) - logur (7), pan (2) e auga	- Xudías verdes con allada - Paella de peixe e marisco (3,4,9) - Froita, pan (2) e auga	- Ensalada Arco da Vella (5) - Codillo asado con patacas cocidas - Froita, pan (2) e auga	- Crema de verduras de inverno - Tortilla de pataca SEN OVO con ensalada mezlum (5) - Froita, pan (2) e auga
- Chícharos con xamón (5) - Bacallau con patacas á galega (9) - logur (7), pan (2) e auga	- Ensalada de garavanzos (5) - Polo guisado con verduras e pasta (2) - Froita, pan (2) e auga	- Potaxe de fabas con gambas (3) - Coliflor con bechamel gratinada - Froita, pan (2) e auga	- Crema de allo porro (7) Arroz con verduras e garavanzos - Froita, pan (2) e auga	- Sopa de hortalizas con fideos (2) - Pescada á romana con ensalada de leituga, cenoria, millo, pemento asado (2,5,9) - Froita, pan (2) e auga
- Pisto de verduras con patacas cocidas - Milanesa de polo SEN OVO (6) con ensalada de leituga e cenoria (5) - Froita, pan (2) e auga	- Garavanzos con espinacas - Pasta con salsa de cabaza (2) - Froita, pan (2) e auga	- Caldo galego - Salmón á laranxa con ensalada de leituga (5,9) - Froita, pan (2) e auga	- Crema de cenoria - Guiso de vitela con patacas - Froita, pan (2) e auga	- Paella de verduras Brócoli con allada e pescada á prancha (9) - logur (7), pan (2) e auga
- Sopa de verduras con fideos e garavanzos (2) - Guiso de chipiróns con verduras (4) con ensalada con froita de tempada (5) - Froita, pan (2) e auga	- Minestra de verduras - Pasta con pavo e cogumelos (2) - Froita, pan (2) e auga	- Potaxe de lentellas con verduras - Ensaladilla SEN OVO - Froita, pan (2) e auga	- Crema de verduras de inverno - Tortilla de patacas e cebola SEN OVO con ensalada sinxela (5) - logur (7), pan (2) e auga	- Arroz 3 verduras - Peixe de lonxa en salsa de verde (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. 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.

