



COLEXIO SAN JORGE

SEN GLUTE

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

1

2

3

4

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<ul style="list-style-type: none"> Brócoli gratinado con queixo (7) Polo ao forno con patacas fritidas Froita, pan sen glute e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada completa de garavanzos - garavanzos, leituga, tomate, cenoria, olivas- (5) Fideuá de verduras SEN GLUTE logur (7), pan sen glute e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa xuliana Peixe de lonxa ao forno con patacas e ensalada de cenoria (5,9) Froita, pan sen glute e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de cenoria Guiso de tenreira con patacas Froita, pan sen glute e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada Arco da Vella- leituga, tomate, lombarda, cenoria, millo- (5) Arroz á cubana - arroz con salsa de tomate e ovo á prancha (8) Froita, pan sen glute e auga
<ul style="list-style-type: none"> Coliflor con patacas e allada Luras á romana SEN GLUTE con ensalada de cenoria e tomate (4,5) Froita, pan sen glute e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de pasta SEN GLUTE -leituga, cenoria, pasta, millo, queixo de tetilla, chícharos- (5,7) Peituga de pavo salteada con cabaciña e cenoria logur (7), pan sen glute e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada completa- leituga, tomate, queixo fresco, olivas- (5,7) Potaxe de fabas con verduras Froita, pan sen glute e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Paella de verduras Xudías verdes con ovo e allada (8) logur (7), pan sen glute e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de allo porro e pataca (7) Salmón ao forno con ensalada sinxela - leituga, tomate- (5,9) Froita, pan sen glute e auga
<ul style="list-style-type: none"> Brócoli con allada Fajitas de polo con verduras Froita, pan sen glute e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de espárragos -leituga, espárragos, olivas, tomate- (5) Potaxe de garavanzos con verduras logur (7), pan sen glute e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz integral con salsa de tomate Pescada á romana SEN GLUTE con ensalada de leituga e cenoria (5,9) Froita, pan sen glute e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada primavera - leituga, froita, millo- (5) Pasta SEN GLUTE con salsa boloñesa (5) Froita, pan sen glute e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de cabaciña Ensaladilla rusa (5,8,9) Froita, pan sen glute e auga
<ul style="list-style-type: none"> Minestra de verduras Paella de peixe e marisco (3,4,9) Froita, pan sen glute e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Xudías verdes con patacas e allada Nuggets de polo caseiros ao forno (6,8) Froita, pan sen glute e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de tomate, olivas e sardiñas (5,9) Potaxe de fabas con verduras logur (7), pan sen glute e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de hortalizas con fideos SEN GLUTE Tortilla de pataca con ensalada de leituga (5,8) Froita, pan sen glute e auga 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada con olivas - leituga, espinacas, olivas- (5) Lasaña SEN GLUTE de bonito (7,9) Froita, pan sen glute 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.

19 de xuño: Ensalada Arco da vella (5) + Milanesa de polo con patacas fritidas (6,8) + batido de plátano (5)

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): albaricoque, cereixas, amorodos, pexego, melón, laranxa, nectarina, néspera, pera, plátano, sandía. Priorizarase o produto que esté en mellor punto de maduración.

VARIETADE DE PEIXE:

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

