



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

COLEXIO SAN JORGE

SEN OVO

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 (2) e auga 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada completa de garavanzos - garavanzos, leituga, tomate, cenoria, olivas- (5) • Fideuá de verduras (2) • logur (7), pan (2) 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 (2) e auga 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de cenoria • Guiso de tenreira con patacas • Froita, pan (2) e auga 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada Arco da Vella- leituga, tomate, lombarda, cenoria, millo- (5) • Arroz integral con bonito y salsa de tomate (9) • Froita, pan (2) e auga
<ul style="list-style-type: none"> • Coliflor con patacas e allada • Luras á romana con ensalada de cenoria e tomate (2,4,5) • Froita, pan (2) e auga 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de pasta integral -leituga, cenoria, pasta integral, millo, queixo de tetilla, chícharos- (2,5,7) • Peituga de pavo salteada con cabaciña e cenoria • logur (7), pan (2) e auga 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada completa- leituga, tomate, queixo fresco, olivas- (5,7) • Potaxe de fabas con verduras • Froita, pan (2) e auga 	<ul style="list-style-type: none"> • Paella de verduras • Xudías verdes con polo e allada • logur (7), pan (2) 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 (2) e auga
<ul style="list-style-type: none"> • Brócoli con allada Fajitas de polo con verduras • Froita, pan (2) e auga 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de espárragos -leituga, espárragos, olivas, tomate- (5) • Potaxe de garavanzos con verduras • logur (7), pan (2) e auga 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz integral con salsa de tomate • Pescada á romana con ensalada de leituga e cenoria (2,5,9) • Froita, pan (2) e auga 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada primavera - leituga, froita, millo- (5) • Pasta con salsa boloñesa (2,5) • Froita, pan (2) e auga 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de cabaciña • Ensaladilla rusa SEN OVO (5,9) • Froita, pan (2) e auga
<ul style="list-style-type: none"> • Minestra de verduras • Paella de peixe e marisco (3,4,9) • Froita, pan (2) e auga 	<ul style="list-style-type: none"> • Xudías verdes con patacas e allada • Nuggets de polo SEN OVO caseiros ao forno (6) • Froita, pan (2) e auga 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de tomate, olivas e sardiñas (5,9) • Potaxe de lentellas con verduras • logur (7), pan (2) e auga 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de hortalizas con fideos (2) • Tortilla de pataca SEN OVO con ensalada de leituga (5) • Froita, pan (2) e auga 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada con olivas - leituga, espinacas, olivas- (5) • Lasaña de bonito (2,7,9) • 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.

19 de xuño: Ensalada Arco da vella (5) + Milanesa de polo SEN OVO con patacas fritidas (6) + 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, néspere, 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.

