



SETEMBRO

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

OUTUBRO

28	29	30	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

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

FROITA DE TEMPADA (como sobremesa e ensaladas): mango, mazá, pexego, melón, pera, sandía, plátano, uvas. 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.

Todos os menús inclúen pan integral (2) e auga.

LOGUR NATURAL SEN AZUCRE NIN EDULCORANTES

COLEXIO SAN JORGE

SEN OVO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
- Ensalada capresse (5,7) - Potaxe de garavanzos con verduras - logur (7)	- Paella de verduras - Peituga de polo ao limón con ensalada de cenoria e tomate (5) - Froita	- Brócoli con aceite de oliva - Lasaña de bonito (2,7,9) - Froita	- Coliflor con allada - Guiso de tenreira con patacas cocidas - Froita	- Crema de cenoria e patacas Tortilla de champiñóns sen ovo e ensalada con olivas (5) - Froita
- Ensalada de garavanzos (5) Brócoli con pataca e allada con polo en salsa de champiñóns (2,7) - Froita	- Minestra de verduras - Raxo de pavo e pasta integral con salsa de tomate (2) - Froita	- Potaxe de fabas con verduras Ensaladilla rusa sen ovo (5,9) - Froita	- Sopa de polo con fideos integrais (2) - Pescada en salsa verde con patacas fritidas con ensalada sinxela (2,5,9) - Froita	- Crema de verduras de temporada - Paella de peixe e marisco (3,4,9) - logur (7)
- Garavanzos con espinacas - Pasta integral con champiñóns e salsa de tomate (2) - Froita	- Crema de cabaza - Polo guisado e patacas ao forno con ensalada de cherries (5) - logur (7)	- Arroz 3 verduras - Salmón á prancha con ensalada con froita de tempada (5,9) - Froita	- Xudías verdes con patacas - Lombo ao forno con salsa de verduras - Froita	- Ensalada de tomate, olivas e sardiñas (5,9) Tortilla de patacas e cebola sen ovo - Froita
- Sopa de verduras con fideos integrais e garavanzos (2) - Luras á romana con ensalada de tomate e olivas (4,5) - Froita	- Repolo con allada - Polo ao forno con verduras e patacas - logur (7)	- Ensalada Arco Da Vella (5) - Potaxe de lentellas con verduras e arroz integral - Froita	- Crema de cabaciña Arroz integral cocido con salsa de tomate e pavo ás finas herbas - Froita	- Pasta integral con salsa de verduras (2) - Peixe de lonxa ao forno con ensalada de leituga (5,9) - Froita

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.

