



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.

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

LOGUR NATURAL SEN AZUCRE NIN EDULCORANTES

EIM MONTEALTO

1

2

3

4

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
- Pasta integral con salsa de remolacha e cenoria (2) - Pisto con ovo cocido (8) - Froita	- Ensalada da horta (5) - Puchero de garavanzos con verduras - Froita	- Arroz 3 verduras - Peixe de lonxa a galega (9) - logur natural eco (7)	- Ensaladilla rusa (5,8) - Albóndigas caseiras de polo e cabaciña en salsa de verduras (8) - Froita	- Crema de verduras de tempada - Peixe en salsa verde con pataca cocida (9) - Froita
- Paella multivexetal - Tortilla de cabaciña e cenoria con tomate aliñado (8) - Froita	- Sopa minestrone (2) - Albóndigas de garavanzos e verduras - Froita	- Ensalada templada de cuscús con verduras (5) - Peixe da lonxa á romana (2,8,9) - logur natural eco (7)	- Pasta integral con salsa de verduras (2) - Boloñesa de tenreira (5) - Froita	- Ensalada de tempada (5) - Hamburguesa de legumes con patacas - Froita
- Crema de verduras de tempada - Tortilla de pataca (8) - Froita	- Ensalada da horta (5) - Guiso de lentellas - Froita	- Ensalada de avea con verduras e tofu (2,5,10) - Peixe da lonxa guisado (9) - logur natural eco (7)	- Pasta integral con salsa da horta (2) - Polo asado con mazá e verduras - Froita	- Verduras gratinadas con puré de patacas (7) - Peixe ao forno (9) - Froita
- Porrusalda - Tortilla francesa (8) - Froita	- Ensalada de tempada (5) - Guiso de garavanzos con verduras - Froita	- Crema de verduras de tempada e pataca - Albóndigas de peixe e cabaciño (2,7,8,9) - logur natural eco (7)	- Ensalada templada de arroz e verduras (5) - Lombo ao forno con salsa de verduras - Froita	- Pasta integral con salsa de verduras (2) - Boloñesa de lentellas e verduras - Froita

ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA (Reglamento (UE) n° 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, N°COL GA00110. Nutricionista de Comedores escolares sustentables.