EIM MONTEALTO

NOVEMBRO

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

DECEMBRO

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	2	3

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

FROITA DE TEMPADA (como sobremesa e ensaladas)**:** caqui, chirimoia, kiwi, laranxa, mazá, mandarina, pera, plátano, uvas. Priorizarase o produto que esté en mellor punto de maduración.

CALDO GALEGO: Escollerase en función a dispoñibilidade verza, grelo ou repolo.

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

IOGUR NATURAL SEN AZUCRE NIN EDULCORANTES

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
1	• Sopa dehortalizas con fideos integrais (2) • Tortilla de espinacas ao forno (8) • Froita	• Ensalada de cabaza especiada, cenoria e laranxa (5) • Potaxe de fabas • Froita	• Paella de verduras • Guiso de peixe de lonxa (9) • Iogur natural eco (7)	• Cuscús con verduras (2) • Polo ao forno • Froita	• Crema de verduras de tempada • Peixe o forno con patacas e ensalada da horta (5,9) • Froita
2	• Guiso de verduras e patacas con allada • Tortilla francesa (8) • Froita	• Ensalada templada de arroz • Albóndigas de garavanzos • Froita	• Fideuá de verduras (2) • Peixe o forno (9) • Iogur natural eco (7)	• Ensalada de tempada (5) • Rolo de tenreira asada con pure patatas (2,5,7,8) • Froita	• Crema de outono • Empanada de pescada (2,9) • Froita
3	• Crema de verduras • Tortilla de patatas(8) • Froita	• Ensalada templada de remolacha, cenoria e brócoli salteado (5) • Lentellas con verduras • Froita	• Arroz 3 verduras • Peixe guisado (9) • Iogur natural eco (7)	• Caldo galego (pataca, fabas, verdura e carne ternera) • Froita	• Sopa de fideos integrais e verduras (2) • Hamburguesa de legumes con ensalada da horta (5) • Froita
4	• Ensalada de templada de cuscús con verduras(2) • Huevos á xardiñeira (8) • Froita	• Pasta integral con salsa de cabaza (2) • Boloñesa de lentellas • Froita	• Bataca doce ao forno • Albóndegas de peixe en salsa de verduras (2,7,8,9) • Iogur natural eco (7)	• Paella multivexetal • Polo ao forno con cítricos e romeu • Froita	• Ensalada de leituga, remolacha e froita (5) • Pastel de peixe con puré (9) • Froita
5	• Pasta integral con salsa de remolacha e cenoria (2) • Tortilla francesa e ensalada da horta (5,8) • Froita	• Ensalada de laranxa (5,7) • Lentellas vexetais • Froita	• Arroz 3 verduras • Peixe en salsa verde (9) • Iogur natural eco (7)	• Crema de allo porro (7) • Albóndegas de tenreira con pataca cocida • Froita	• Sopa minestrone con pasta integral (2,11) • Peixe en salsa de cenoria (9) • Froita
6	• Crema de verduras • Tortilla de patacas (8) • Froita	• Ensalada templada de arroz • Hamburguesa de legumes • Froita	• Sopa xuliana con fideos integrais (2) • Peixe guisado con patacas (9) • Iogur natural eco (7)	• Verduras salteadas • Lasaña de polo guisado con bechamel de coliflor • Froita	• Ensalada con queixo (5,7) • Potaxe de garvanzos • Froita

Menú supervisado por Natalia Hospido, NºCOL GA00110. Nutricionista de Comedores escolares sustentables.

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.