# EIM MONTEALTO

## XANEIRO

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 |

## FEBREIRO

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 |

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

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