EIM MONTEALTO

FASE 1 AC

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

Todos os menús están acompañados de froita e auga.

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
1	• Verduras con pasta integral (2)	• Verduras con patacas	• Verduras con arroz	• Verduras con cuscús (2)	• Verduras con patacas
2	• Verduras con patacas	• Verduras con arroz	• Verduras con pasta integral (2)	• Verduras con patacas	• Verduras con patacas
3	• Verduras con patacas	• Verduras con patacas	• Verduras con arroz	• Verduras con patacas	• Verduras con pasta integral (2)
4	• Verduras con cuscús (2)	• Verduras con pasta integral (2)	• Verduras con patacas	• Verduras con arroz	• Verduras con patacas
5	• Verduras con pasta integral (2)	• Verduras con patacas	• Verduras con arroz	• Verduras con patacas	• Verduras con patacas
6	• Verduras con patacas	• Verduras con arroz	• Verduras con patacas	• Verduras con pasta integral (2)	• Verduras con patacas

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

PLATO FASE 1: Inclúese unha ou varias verduras da seguinte lista: **cabaza, cebola, cenoria ou allo porro**. Acompañado de **arroz, pasta ou pataca,** que ven indicado cada día o que corresponde.

FROITA FASE 1: Priorizarase o produto que esté en mellor punto de maduración. Podendo ofrecerse: **Laranxa, mandarina, mazá, pera ou plátano.**