EIM MONTEALTO

FASE 2 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

VARIEDADE DE PEIXE: É posible ter cambios na variedade do peixe en función a dispoñibilidade. Pero sempre será dentro das opcións que se recollen no cadro azul.

Todos os menús están acompañados de froita e auga.

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
1	• Verduras con ovo e pasta integral (2,8)	• Verduras con lentellas	• Verduras con pescada e arroz (9)	• Verduras con polo e cuscús (2)	• Verduras con bacallau e patacas (9)
2	• Verduras con ovo e patacas (8)	• Verduras con lentellas e arroz	• Verduras con rapante e pasta integral (2,9)	• Verduras con tenreira e patacas	• Verduras con pescada e patacas (9)
3	• Verduras con ovo e patacas (8)	• Verduras con lentellas	• Verduras con bacallau e arroz (9)	• Verduras con tenreira e patacas	• Verduras con lentellas
4	• Verduras con ovo e cuscús (2,8)	• Verduras con lentellas	• Verduras con pescada e patacas (9)	• Verduras con polo e arroz	• Verduras con bacallau e patacas (9)
5	• Verduras con ovo e pasta integral (2,8)	• Verduras con lentellas	• Verduras con pescada e arroz (9)	• Verduras con tenreira e patacas	• Verduras con rapante e patacas (9)
6	• Verduras con ovo e patacas (8)	• Verduras con lentellas e arroz	• Verduras con bacallau e patacas (9)	• Verduras con polo e pasta integral (2)	• Verduras con lentellas

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

FASE 2: inclúese todos os alimentos presentes na fase 1 , e ademais añádense novos. De xeito que:

PLATO FASE 2: 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.
Incluirase como fonte proteica un alimento dos que están presentes nesta lista: **Pavo, polo, tenreira, bacallau, rapante, pescada, ovo ou lentellas,** que ven indicado cada día o que corresponde.

FROITA FASE 2: os mesmos alimentos que na fase 1.