EIM MONTEALTO

FASE 3 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 fabas	• Verduras con dourada e arroz (9)	• Verduras con polo e cuscús (2)	• Verduras con bacallau e patacas (9)
2	• Verduras con ovo e patacas (8)	• Verduras con garavanzos 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 legumes
4	• Verduras con ovo e cuscús (2,8)	• Verduras con lentellas	• Verduras con pescada e patacas (9)	• Verduras con polo e arroz	• Verduras con xarda 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 legumes	• Verduras con bacallau e patacas (9)	• Verduras con polo e pasta integral (2)	• Verduras con garavanzos

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

FASE 3: inclúese todos os alimentos presentes na fase 1 e 2 , e ademais añádense novos. De xeito que:

PLATO FASE 3: Inclúese unha ou varias verduras da seguinte lista: **berenxena, brócoli, coliflor, cabaza, cebola, cenoria, leituga, repolo, remolacha, pemento ou allo porro**. Acompañado de **arroz, avea, pasta, pataca doce ou pataca,** que ven indicado cada día o que corresponde.
Incluirase como fonte proteica un alimento dos que están presentes nesta lista: **Pavo, polo, porco, tenreira, bacallau, dourada, choupa, rapante, pescada, xarda, ovo, chícharos, garavanzos, fabas ou lentellas,** que ven indicado cada día o que corresponde.
FROITA FASE 3: Priorizarase o produto que esté en mellor punto de maduración. Podendo ofrecerse: .