

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
	03 NOVIEMBRE	04 NOVIEMBRE	05 NOVIEMBRE	06 NOVIEMBRE	07 NOVIEMBRE
1ª Semana	ENSALADA VARIADA	ESPÁRRAGOS Á VINAGRETA	CREMA DE CHAMPIÑÓNS	ENSALADA DE LEITUGA, MAZÁ NOCES E AGUACATE	ENSALADA DE GRANADA, ESCAROLA, LARANXA E XERMINADOS DE SOIA
	DORADA CON PATACA COCIDA	TORTILLA DE PATACA E CABACÍN	XURELO CON PATACA COCIDA	MACARRÓNS CON OVO COCIDO E CHOURIZO	ARROZ CON BACALLAU E GAMBAS
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
	10 NOVIEMBRE	11 NOVIEMBRE	12 NOVIEMBRE	13 NOVIEMBRE	14 NOVIEMBRE
2ª Semana	ENSALADA DE TOMATE	PATACAS PANADERAS CON PEMENTO E CABACÍN	CREMA DE PORROS	ENSALADA VARIADA	GRELLADA DE VERDURAS
	XARDA AO FORNO CON PATACA Á GALEGA	REVOLTO DE OVO CON CHAMPIÑÓNS	PESCADA EN SALSA CON CHÍCHAROS	TORTILLA DE PATACA, BERENXENA, CABACÍN E PEMENTO	PAVO CON PATACA
	FROITA	FROITA	FROITA	MACEDONIA	FROITA
	17 NOVIEMBRE	18 NOVIEMBRE	19 NOVIEMBRE	20 NOVIEMBRE	21 NOVIEMBRE
3ª Semana	ENSALADA DE PEMENTO, TOMATE E COGOMBRO	ENSALADA VARIADA	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E REMOLACHA	ENSALADA DE TOMATE CON CENORIA RELLADA	BRÓCOLI AO VAPOR CON PATACA
	SALMÓN CON PATACA COCIDA	REVOLTO DE OVO CON PATACA E PEMENTO	LUBINA Á ESPALDA CON PATACA ASADA	OVOS FLAMENCOS CON CHÍCHAROS, XAMÓN E TOMATE	RAXO Á PRANCHA
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
	24 NOVIEMBRE	25 NOVIEMBRE	26 NOVIEMBRE	27 NOVIEMBRE	28 NOVIEMBRE
4ª Semana	CABACÍN A PRANCHA	ENSALADA VARIADA	ENSALADA DE LEITUGA, MELÓN, MILLO, TOMATE E MANGO	CREMA DE VERDURAS	PATACAS RECHEAS DE ENSALADA
	ENSALADA DE PASTA CON OVO COCIDO E XARDA	XOUBAS CON PATACA COCIDA	TORTILLA DE PATACA	PAVO Á PRANCHA CON ARROZ SALVAXE	REVOLTO DE COGUMELOS E OVO
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA

O deseño do menú segue as seguintes guías de referencia: **Documento de consenso sobre a alimentación nos centros escolares, Menús saudables do comedor escolar da Xunta de Galicia e Lei de Seguridade Alimentaria de Xullo do 2011. En as que o menú ten unha función social e educativa. O colexio é un ámbito privilexiado, onde adquirir coñecementos e aprender a través do exemplo, e a administración ten a obriga de dar unha alimentación que sexa saudable.**

**Hortalizas, verduras e tubérculos:** É recomendable consumir a diario alimentos deste grupo. O mellor xeito de aproveitar as súas vitaminas é tomándoos en cru, en forma de ensaladas, que se ofrecerán como entrante ou acompañamento dos segundos pratos. As porcións de ensaladas seguen o criterio dos documentos onde se recomenda que se utilicen tanto en verán coma en inverno un mínimo de 3 veces por semana achegando suficiente vitamina C, para que se absorba o ferro da comida e evite a anemia.

**Froita.** A mellor forma de aproveitar as propiedades nutritivas da froita é consumir a froita de tempada, madura e preferiblemente en cru (catro ou máis porcións/semana). Tamén se terá en conta fomentar a variedade no consumo para evitar a monotónia, a rotación semanal. As froitas servidas serán laranxa, mandarina, mazá, pera, plátano e nas súas correspondentes tempadas amorodos e cereixas.

**Lácteos.** Priorizarase a oferta de iogur fronte a outros produtos lácteos, pero non máis dunha vez por semana segundo recomendacións dos documentos. Nas preparacións de primeiros e segundos poden incorporarse porcións de queixos e outros lácteos. Co que lle recomendamos que utilice lácteos de almorzo, refrixerios e de resopón. **Peixe:** Seguimos as recomendacións da AESAN

**Para calquera dúbida sobre o noso menú contacte co noso equipo de Catering Arelas 986 40 81 51**