

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
	03 NOVIEMBRE	04 NOVIEMBRE	05 NOVIEMBRE	06 NOVIEMBRE	07 NOVIEMBRE
1ª Semana	CREMA DE CABACÍN	ENSALADA CON XOUBAS E QUEIXO	SOPA DE AVE CON PIÑÓN	GARAVANZOS ESTUFADOS	XUDIÁS CON OVO RELADO EN ALLADA
	SALCHICHAS CON ARROZ	SALMÓN CON PASTA E CHÍCHAROS	LOMBO Á PRANCHA CON ENSALADA MIXTA	PEIXE EN SALSA DE PORROS, GORNICIÓN LEITUGA E CENORIA	GUIISO DE LURAS CON PATACA
	FROITA	PIÑA	IOGURT	FROITA	FROITA
	10 NOVIEMBRE	11 NOVIEMBRE	12 NOVIEMBRE	13 NOVIEMBRE	14 NOVIEMBRE
2ª Semana	SOPA DE TENREIRA CON ESTRELAS	LENTELLAS CON CHOURIZO	BRÓCOLI GRATINADO CON SALSA DE QUEIXO	CREMA DE CABAZA	MACARRÓNS CON SALSA DE TOMATE
	MILANESA DE POLO CON LEITUGA, CENORIA E CEBOLA	PESCADA ENFARIÑADA CON ENSALADA	FIDEO CON PAVO (CEBOLA, PEMENTO, PORRO, CENORIA, ALLO, PERE XIL, VIÑO BRANCO, ACEITE, SAL IODADO)	XAMÓN ASADO EN SALSA DE CEBOLA, PORRO, PEMENTO, PATAC E MAZÁ) CON ARROZ	BACALAO Á MODERNA CON ENSALADA
	IOGURT	FROITA	FROITA	MACEDONIA	FROITA
	17 NOVIEMBRE	18 NOVIEMBRE	19 NOVIEMBRE	20 NOVIEMBRE	21 NOVIEMBRE
3ª Semana	CROQUETAS	FABADA VEXETAL	SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS	CREMA DE CENORIA	ENSALADA MEDITERRÁNEA (con peixe azul)
	COPOLO CON MACEDONIA DE VERDURAS (CHÍCHARO, CENORIA BABY, XUDÍA E PATACA)	PALOMETA CON CENORIA E PATACA, GORNICIÓN ENSALADA	LOMBO Ó FORNO CON MENESTRA	PASTA CON TENREIRA, GORNICIÓN :ENSALADA	PEIXE EN SALSA, RISOTTO CON VERDURIÑAS
	FROITA	PÉXEGO	FROITA	FROITA	IOGURT ECOLÓXICO
	24 NOVIEMBRE	25 NOVIEMBRE	26 NOVIEMBRE	27 NOVIEMBRE	28 NOVIEMBRE
4ª Semana	LENTELLAS VEXETÁIS	CREMA DE COLIFLOR	SOPA XULIANA	ENSALADA ARELAS CON OVO COCIDO	CHÍCHAROS CON XAMÓN
	PESCADA Á ROMANA CON PATACAS E CHAMPIÑÓN, GORNICIÓN ENSALADA	PEITUGA Á PRANCHA CON ENSALADA DE ARROZ	HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA DE TOMATE (CEBOLA, TOMATE, PEMENTO) CON PAXARITAS	PEIXE Á MARIÑEIRA CON PATACA COCIDA	LASAGNA DE TENREIRA CON ENSALADA
	FROITA	FROITA	FROITA	BISCOITO CASEIRO	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