

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
	1 DECEMBRO	2 DECEMBRO	3 DECEMBRO	4 DECEMBRO	5 DECEMBRO
1ª Semana	ENSALADA VARIADA	GRELLADA DE VERDURAS	BRÓCOLI GRATINADO CON QUEIXO	ENSALADA MEDITERRÁNEA CON FABAS BRANCAS, XOUBAS E MILLO DOCE	ENSALADA FRESCA CON ARROZ
	PEIXE BRANCO CON PATACA COCIDA	OVOS AO PRATO CON PATACAS PANADERAS	ARROZ TRES DELICIAS		TORTILLA FRANCESA DE CABACÍN E QUEIXO
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
	8 DECEMBRO	9 DECEMBRO	10 DECEMBRO	11 DECEMBRO	12 DECEMBRO
2ª Semana	FESTIVO	ESPÁRRAGOS Á VINAGRETA	SOPA XULIANA	ENSALADA VARIADA CON MEXILLÓNS, OVO COCIDO E PATACA COCIDA	ENSALADA DE TOMATE FRESCO CON ARROZ
		TORTILLA DE PATACA E PEMENTO	PASTA CON XARDA E CHAMPIÑÓNS		REVOLTO DE OVO, CHÍCHAROS E XAMÓN
		FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
	15 DECEMBRO	16 DECEMBRO	17 DECEMBRO	18 DECEMBRO	19 DECEMBRO
3ª Semana	ENSALADA DE VERDURAS E FROITAS	ENSALADA DE TOMATE CON CENORIA RELADA	SOPA DE VERDURAS	ENSALADA VARIADA	CREMA DE CENORIA
	REVOLTO DE OVO CON PATACAS FRITAS	ARROZ CON VERDURIÑAS E POLO	TORTILLA DE PATACA CON BERENXENA E CABACÍN	ESCALOPÍN DE POLO CON PURÉ DE PATACA	DORADA AO FORNO CON ENSALADA
	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 no teléfono 986 40 81 51.