

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
	1 DECEMBRO	2 DECEMBRO	3 DECEMBRO	4 DECEMBRO	5 DECEMBRO
1ª Semana	CREMA DE CABACÍN	ENSALADA CON XOUBAS E QUEIXO	CREMA MINSTRONE CON LEGUMES	OVOS, XUDIÁS E PATACAS	SOPA DE VERDURAS CON PIÑÓN
	ESCALOPÍN DE POLO EMPANADO CON ARROZ	CHULETA Á PRANCHA CON SALSA DE CHAMPIÑONS E PASTA	PESCADA Á ROMANA CON ENSALADA	TENREIRA Á XARDIÑEIRA	SALMÓN CON PATACAS E BRÉCOL
	FROITA	FROITA	IOGUR	MACEDONIA	FROITA
	8 DECEMBRO	9 DECEMBRO	10 DECEMBRO	11 DECEMBRO	12 DECEMBRO
2ª Semana	FESTIVO	ENSALADA TROPICAL	CALDO GALEGO	CREMA DE VERDURAS	LENTELLAS Á BURGALESA CON CARNE
		FIDEUÁ DE PEIXE E MARISCO	TORTILLA DE XAMÓN E QUEIXO CON ENSALADA	PAVO ASADO CON ARROZ	PESCADA ENFARIÑADA CON MINISTRA DE VERDURAS
		FROITA	IOGUR	PIÑA	FROITA
	15 DECEMBRO	16 DECEMBRO	17 DECEMBRO	18 DECEMBRO	19 DECEMBRO
3ª Semana	CREMA DE BRÉCOL	PUCHEIRO DE GARAVANZOS	ENSALADA MIXTA	SOPA DE POLO CON MARAVILLA	ENSALADA DE PASTA
	PEITUGA Á PRANCHA CON FIDEO GUISADO	BACALLAO REBOZADO CON ENSALADA	ESPAGUETE BOLOÑESA	PESCADA EN SALSA DE PORROS E GAMBAS ACOMPAÑADO DE CHÍCHAROS CON XAMÓN	HAMBURGUESA CASEIRA CON QUEIXO E TOMATE
	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	SOBREMESA SORPRESA

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 monotona, 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 986 408 151