


# PLAN DE MENÚ SETEMBRO 2018

ESCOLA INFANTIL MUNICIPAL DE BARBADÁS

Tempada: primavera-verán

Tipo: xantar/merenda 2-3 anos

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	NutriConsello
<b>3</b> Puré de allo porro e cabaza. Ovos cocidos con aceite de oliva. logurt 3,7	<b>4</b> Lentellas guisadas c/cenoria e arroz.* Froita	<b>5</b> Puré de cabaciña Peixe ó forno c/ patacas Froita 1,3,4	<b>6</b> Sopa de fideos Filete ruso c/patacas fritidas Froita 1,3	<b>7</b> Puré de verduras Fideuá mariñeira logurt 1,2,3,4,12	Para minimizar a perda de nutrientes  na cocción de verduras recoméndase cocer ao
Bocadillo de chourizo Froita 1,7	Bocadillo de xamón cocido Froita 1,6	Bocadillo de salchichón Froita 1,7	Bocadillo de chocolate Froita 1,6,7,8	Bocadillo de xamón cocido Froita 1,6	
<b>10</b> Sopa de arroz Tenreira estufada c/verduras logurt	<b>11</b> Garavanzos c/verdura e aceite de oliva*. Froita	<b>12</b> Puré de allo porro e cabaza. Macarróns c / atún Froita 1,3,4,7	<b>13</b> Crema de cenoria e cabaza Albóndegas de peixe logurt 1,3,4,7	<b>14</b> Sopa de arroz Lasaña Froita 1,3,7	vapor ou ferver cunha cantidade mínima de auga, e procurar que a cocción sexa rápida tapando o recipiente.
Bocadillo de queixo Froita 1,7	Bocadillo de tortilla francesa Froita 1,3	Bocadillo de xamón cocido Froita 1,6	Bocadillo de chourizo Froita 1,7	Bocadillo de xamón cocido Froita 1,6	
<b>17</b> Puré de allo porro e cabaza. Polo guisado c/ verduras Froita	<b>18</b> Crema de chícharos Arroz meloso de pavo logurt 7	<b>19</b> Patacas cocidas c/ pisto Bocadiños de peixe cocido Froita 1,3,4,6,7,9,10,12	<b>20</b> Crema de cabaciña Fideos c/polo e champiñóns Froita 1,3	<b>21</b> Niños de puré de patacas Peixe á romana logurt 1,3,4,7	
Bocadillo de chocolate Froita 1,6,7,8	Bocadillo de chourizo Froita 1,7	Pan con tomate relado e aceite de oliva. Froita 1	Bocadillo xamón cocido Froita 1,6	Bocadillo de queixo Froita 1,7	
<b>24</b> Puré de verdura. Macarróns c/ atún. Froita 1,3,4,7	<b>25</b> Ens. de cenoria e tomate raiado Paella logurt 4,7	<b>26</b> Puré de garavanzos. Filete ruso Froita 1,3	<b>27</b> Sopa de peixe e estreliñas Tortilla de patacas e cabaciña Froita 1,3,4	<b>28</b> Puré de allo porro e cabaza. Tenreira estufada c/verduras logurt 7	
Bocadillo de xamón cocido Froita 1,6	Bocadillo de salchichón Froita 1,7	Bocadillo de chocolate Froita 1,6,7,8	Bocadillo de xamón cocido Froita 1,6	Bocadillo de chourizo Froita 1,7	

Opcións para peixe do menú: bacallau, pescada, atún, linguado, bonito, sardinillas. Froita de tempada: mazá, pera, plátano, amorodo, sandía, melón.

\* Os legumes pola súa composición nutricional rica en hidratos de carbono e proteínas, poden conformar un prato único. Supervisión Dietista-Nutricionista.

Tecnóloga Alimentos.  
Fdo. M. LÓPEZ REYES Col. N°GA0075

