

Plan outubro 2019

ESCOLA INFANTIL MUNICIPAL DE BARBADÁS

Tempada: outono-inverno Tipo: xantar e merenda: 2-3 anos

| LUNS | MARTES | MÉRCORES | XOVES | VENRES | NutriConsello |
|---|--|--|--|---|---|
| | 1 Arroz meloso de pavo c/ virutas de cenoria logurt 7 Bocadillo de xamón cocido Froita 1,6 | 2 Sopa de allo porro e cabaza Pescada ó forno con patacas Froita 1,3,4 Bocadillo de chourizo Froita 1,7 | 3 Puré de Garavanzos c/ verdura Virutas de xamón cocido Froita 6 Bocadillo de nocilla Froita 1,6,7,8 | 4 Crema de cabaciña Linguado guisado c/ verduriñas Froita 4 Bocadillo de xamón cocido Froita 1,6 | |
| 7 Polo estufado c/ chícharos e patacas Froita Bocadillo de chourizo Froita 1,7 | 8 Espiráis c/ brécol Pescada á romana Froita 1,3,4 Bocadillo de xamón cocido Froita 1,6 | 9 Lentillas c/cenoria e arroz Picadño de ovos c/ AOVE Froita 3 Bocadillo de salchichón Froita 1,7 | 10 Patacas cocidas c/ pisto Bocadillos de linguado cocido Froita 1,3,4,6,7,9,10,12 Bocadillo de xamón cocido Froita 1,6 | 11 Puré de verduras Filete ruso c/Ens. cenoria relada. logurt 1,3,7 Bocadillo de nocilla Froita 1,6,7,8 | Os legumes, pola súa composición nutricional rica en hidratos de carbono e en proteínas, poden constituir un prato único. |
| 14 Crema de cabaciña Arroz c/polo logurt 7 Bocadillo de chourizo Froita 1,7 | 15 Puré de Garavanzos c/ verdura Virutas de xamón cocido Froita 6 Bocadillo de queixo Froita 1,7 | 16 Puré de patacas. Albóndegas de pescada c/ cenorias. Froita 1,3,4 Bocadillo de xamón cocido Froita 1,6 | 17 Crema de cenoria e cabaza Tenreira estufada c/ verduras Froita Bocadillo de queixo Froita 1,7 | 18 Codiños c/boloñesa Buñuelos de mexilón Froita 1,3,4 | |
| 21 Sopa de estreliñas Tortilla de patacas e cabaciña logurt 1,3,7 Bocadillo de queixo Froita 1,7 | 22 Crema de allo porro e cabaza Pescada á romana Froita 1,3,4 Bocadillo de chourizo Froita 1,7 | 23 Lentillas c/ cenoria e arroz Picadño de ovos con AOVE Froita 3 Bocadillo de nocilla Froita 1,6,7,8 | 24 Confeti brécol Lasaña Froita 1,3,7 Bocadillo de queixo Froita 1,7 | 25 Puré de verduras Bocadillos de linguado cocido. Froita 4 Bocadillo de salchichón Froita 1,7 | |
| 28 Sopa de fideos Tenreira estufada c/verduras e patacas cocidas. Froita 1,3 Bocadillo de chourizo Froita 1,7 | 29 Puré de Garavanzos c/ verdura Virutas de xamón cocido Froita 6 Bocadillo de tortilla francesa Froita 1,3 | 30 Crema de cabaciña Bocadillos de linguado cocido Froita 4 Bocadillo de xamón cocido Froita 1,6 | 31 Polo estufado c/ chícharos e patacas Arroz c/ leite 7 Bocadillo de chourizo Froita 1,7 | 1 Virutas de cenoria. Paella Froita 4 Bocadillo de queixo Froita 1,7 | <p>Marisol LÓPEZ REYES</p> <p>Nutricionista</p> <p>AEDN Nº 1144</p> |

Supervisión Dietista-Nutricionista. Fdo. M. LÓPEZ REYES Col. NºCA0075

Froita de tempada: mazá, pera, plátano, laranxa.



Marisol López Reyes
Membro Condecorado

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE
NUTRICIONISTAS DIETISTAS