

MENÚ CURSO 2020/2021

Nenas/os 2-3 anos

1ª SEMANA

	COMIDA	MERENDA
LUNS	1º prato: Crema de champiñons (9) 2º prato: Ovos cocidos con pataca e cenoria (3) Sobremesa: Iogur (7)	Sandwich e bocadillos de xamón e queixo, e froita triturada (1, 7, 6, 12)
MARTES	1º prato: Empanada de xamón e queixo (6, 7, 3, 8) 2º prato: Guiso de pescada (4, 12) Sobremesa: Froita de tempada	Froita en anacos, iogur e galleta María (1, 7, 6, 12)
MÉRCORES	1º prato: Sopa de estreliñas. (1, 3, 9) 2º prato: Xamón de porco asado con pataca e cenoria (12, 9) Sobremesa: Froita	Froita en anacos e bocata de chourizo (1, 6, 7, 12)
XOVES	1º prato: Caldo de verduras (9) 2º prato: Paella de polo con verduritas (1, 9) Sobremesa: Froita	Froita e leite con Nesquik e galletas María (1, 3, 7, 6, 12)
VENRES	1º prato: Espinacas gratinadas con bechamel e queixo (7, 1, 12) 2º prato: Terneira estofada con fideos (9, 1, 12) Sobremesa: Natillas (3, 7)	Froita en anacos e bocadillo de crema de chocolate (1, 6, 8, 5, 7, 12)

- Menús elaborados pola cociñeira do centro e revisado pola/o pediatra do Centro de Saúde.

● **ALÉRXENOS**



V.P.

MENÚ CURSO 2020/2021

Nenas/os 2-3 anos

2ª SEMANA

	COMIDA	MERENDA
LUNS	1º prato: Crema de vichyssoise (9) 2º prato: Espaguetis con atún (1, 4, 3, 12) Sobremesa: Iogur (7)	Sandwich e bocadillos de xamón e queixo, e froita triturada (1, 7, 6, 12)
MARTES	1º prato: Sopa de pasta (1, 3, 9) 2º prato: Albondigas con patacas fritas e chícharos (7, 1, 3, 12) Sobremesa: Froita de tempada	Froita en anacos, iogur e galleta María (1, 7, 6, 12)
MÉRCORES	1º prato: Lentellas vexetais. (9) 2º prato: Filete de pescada rebozada con patacas e tomate (3, 4) Sobremesa: Xelatina (12)	Froita en anacos e bocata de chourizo (1, 6, 7, 12)
XOVES	1º prato: Crema de cabaza e queixo (7, 9) 2º prato: Arróz e calamares (1, 9, 12, 14) Sobremesa: Froita de tempada	Froita e leite con Nesquick e galletas María (1, 3, 7, 6, 12)
VENRES	1º prato: Sopa Minestrone (1, 3, 9) 2º prato: Pizza (1, 3, 7, 12) Sobremesa: Natillas (3, 7)	Froita, sándwich e bocadillo de crema de queixo e leite (1, 6, 8, 5, 7, 12)

- Menús elaborados pola cociñeira do centro e revisado pola/o pediatra do Centro de Saúde.

● **ALÉRXENOS**



V.P.

MENÚ CURSO 2020/2021

Nenas/os 2-3 anos

3ª SEMANA

	COMIDA	MERENDA
LUNS	1º prato: Crema de cenoria (9) 2º prato: Tortilla francesa con queixo fresco e tomate (3, 7) Sobremesa: Iogur (7)	Sandwich e bocadillos de xamón e queixo, e froita triturada (1, 7, 6, 12)
MARTES	1º prato: Alubias (9, 12) 2º prato: Peituga de pavo a prancha con pataca () Sobremesa: Froita da tempada	Froita en anacos, iogur e galleta María (1, 7, 6, 12)
MÉRCORES	1º prato: Sopa de pasta. (1, 3, 9) 2º prato: Lasaña de terneira (1,3, 7,12) Sobremesa: Froita	Froita en anacos e bocata de chourizo (1, 6, 7, 12)
XOVES	1º prato: Crema de verduras (9, 12) 2º prato: Pescada cocida con pataca e xudía (4, 12) Sobremesa: Froita da tempada	Froita e leite con Nesquik e galletas María (1, 3, 7, 6, 12)
VENRES	1º prato: Sopa Minestrone (1, 3, 9) 2º prato: Calamares guisados con patacas (9, 14) Sobremesa: Natillas (3, 7)	Froita en anacos e bocadillo de crema de chocolate (1, 6, 8, 5, 7, 12)

- Menús elaborados pola cociñeira do centro e revisado pola/o pediatra do Centro de Saúde.

● **ALÉRXENOS**

OS 14 ALÉRXENOS

1 CEREAIS CON GLUTE	2 CRUSTÁCEOS	3 OVOS	4 PESCADO	5 CACAHUETES	6 SOIA	7 LEITE
8 FROITOS SECOS	9 APIO	10 MOSTAZA	11 SÉSAMO	12 SULFITOS	13 ALTRAMUCES	14 MOLUSCOS

V.P.

MENÚ CURSO 2020/2021

Nenas/os 2-3 anos

4ª SEMANA

	COMIDA	MERENDA
LUNS	1º prato: Crema de cabacino (9) 2º prato: Macarróns á carbonara (1, 3, 7, 12) Sobremesa: Iogur (7)	Sandwich e bocadillos de xamón e queixo, e froita triturada (1, 7, 6, 12)
MARTES	1º prato: Sopa de estreliñas (1, 3, 9) 2º prato: Tortilla de pataca con atún e pisto (3, 4, 9, 12) Sobremesa: Froita de tempada	Froita en anacos, iogur e galleta María (1, 7, 6, 12)
MÉRCORES	1º prato: Caldo de verduras. (9) 2º prato: Pescada ao forno con arroz (1, 4, 12) Sobremesa: Xelatina (12)	Froita en anacos e bocata de chourizo (1, 6, 7, 12)
XOVES	1º prato: Sopa de fideos (1, 3, 9) 2º prato: Pastel de carne de terneira e pataca (3, 7) Sobremesa: Froita	Froita e leite con Nesquik e galletas María (1, 3, 7, 6, 12)
VENRES	1º prato: Empanada de xamón e queixo (3, 6, 7, 8) 2º prato: Peituga de pavo guisada con arroz branco (1, 9, 12) Sobremesa: Natillas (3, 7)	Froita en anacos e bocadillo de crema de chocolate (1, 6, 8, 5, 7, 12)

- Menús elaborados pola cociñeira do centro e revisado pola/o pediatra do Centro de Saúde.

● **ALÉRXENOS**



V.P.