


























MENÚ OUTUBRO 2019 C.E.I.P. "A GÁNDARA"

MENÚ ADAPTADO PARA CELIACOS 

MENÚ ADAPTADO INTOLERANTES LACTOSA 

MENÚ ADAPTADO PARA ALÉRCICOS AO OVO 

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
	  <p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> • LENTELLAS • PEIXE CON ENSALADA • MOUSSE DE CHOCOLATE 	 <p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ, CENORIA E PORRO. • POLO Ó CHILINDRÓN • IOGURT 	  <p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE AVE • REPOLO E PATACAS COCIDAS CON CHOURIZO E OVO COCIDO • FROITA FRESCA 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> • CREMA DE CABACIÑA (CABACIÑA, PORRO, CENORIA...) • COELLO ASADO CON GUARNICIÓN • FROITA FRESCA
 <p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> • XUDÍAS CON XAMÓN • ARROZ CON CARNE • FROITA FRESCA 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> • FABADA CON CHOURIZO E VERDURAS • PEIXE CON SALSA DE TOMATE • FROITA FRESCA <p>(EXCURSIÓN DE 5º)</p>	 <p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ TRES DELICIAS • FILETE DE PAVO CON ENSALADA DE TOMATE • PIÑA NO SEU ZUME 	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> • ENSALADA MIXTA • FILETE RUSO CON PATACAS E TOMATE • FROITA FRESCA 	  <p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> • CALDO DE GRELOS • EMPANADA DE ATÚN • IOGURT
 <p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> • CREMA DE VERDURAS (PORRO, CENORIA, ESPINACAS...) • PASTA CON ATÚN • FROITA FRESCA 	 <p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> • GARABANZOS CON CHOURIZO • PEIXE CON ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE • FROITA FRESCA 	  <p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> • CALDO DE XUDÍAS • PIZZA • IOGURT 	 <p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> • ENSALADA DE ARROZ • ALBÓNDEGAS CON PATACAS FRITIDAS • FROITA FRESCA 	   <p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> • SPAGUETTI CON TOMATE E QUEIXO • MERLUZA Á ROMANA CON TOMATE FRITO • FROITA FRESCA
<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> • SOPA XULIANA CON PASTA • ARROZ CON COSTELA • FROITA FRESCA 	 <p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> • LENTELLAS(chourizo, cenoria, porro...) • TORTILLA DE PATACAS CON ENSALADA DE TOMATE • FROITA FRESCA 	 <p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE AVE • CHIPIRONES GUIRADOS CON ARROZ BLANCO • FROITA FRESCA 	  <p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> • ENSALADA MIXTA • LASAÑA • IOGURT 	  <p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> • ENSALADA CAMPERA(tomate, patata, sardiña, ovo cocido, olivas) • XAMÓN ASADO CON PATACAS PANADEIRA • NATILLAS
<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ (con cenoria e porro) • LOMO Á PRANCHA CON ENSALADA • FROITA FRESCA 	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ CON VERDURAS(pemento, chícharos...) • SALMÓN AO FORNO CON PATACAS E VERDURAS • XELATINA DE FRESA 	  <p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> • CALDO DE REPOLO • MACARRÓNS Á BOLOÑESA • IOGURT 	<p>31</p> <p>DÍA DO ENSINO</p>	

NOTA: A COMIDA IRÁ ACOMPAÑADA DE LEITE. PODERÁSE MODIFICAR O CONTIDO DESTE MENÚ SE AS CIRCUNSTANCIAS DO MOMENTO ASÍ O REQUIREN. SERVIRASE A FROITA MÁIS AXEITADA A CADA ÉPOCA DO ANO