



CURSO 2023 – 2024
MES DE OUTUBRO DE 2023

Luns 02-*	- Espinacas salteadas - Tortilla con ensalada de tomate ³ - Froita	Mércores 18-	- Crema de puerros - Macarróns con atún ^{1,4} - Froita
Martes 03-*	- Arroz tres delicias ³ - Pito guisado con verduras - Froita	Xoves 19-	- Ensalada de arroz, chícharos, xamón york e tomate ¹² - Peitugas de pito á prancha con coliflor - Froita
Mércores 04-*	- Ensalada de garavanzos ¹² - Fideuá de verduras ¹ - Froita	Venres 20-	- Crema de verduras - Zorza con patacas ¹² - Xelatina
Xoves 05-*	- Ensalada de pasta ^{1,12} - Pescada en salsa verde ⁴ - Froita con queixo ⁷	Luns 23-	- Croquetas con ensalada de tomate ^{1,3,7,12} - Ovos cocidos, sardiñas e patacas cocidas ^{3,4} - Froita
Venres 06-*	- Brócoli gratinado ⁷ - Patacas guisadas con tenreira - Froita	Martes 24-	- Sopa de estrelas ¹ - Milanesa de porco con ensalada ^{1,3} - Froita
Luns 09-	- Sopa de fideos ¹ - Hamburguesa con ensalada de leituga e tomate ¹² - Froita	Mércores 25-	- Caldo galego ¹² - Zancos de pito con arroz branco - Iogur ⁷
Martes 10-	- Ensalada rusa ^{3,7} - Pizza napolitana con olivas e xamón york ^{1,7,12} - Froita	Xoves 26-	- Lentellas con verduras ¹² - Luras á romana con leituga e tomate ^{1,3,4} - Froita
Mércores 11-	- Xudías salteadas ¹² - Peixe en salsa con patacas cocidas ⁴ - Xelatina	Venres 27	- Minestra de verduras ¹² - Tiras de pavo rebozadas con patacas fritidas ¹ - Froita
Luns 16-	- Lentellas estufadas ¹² - Ovos fritos con arroz e tomate ^{3,12} - Froita	Luns 30-	- Chícharos salteados ¹² - Tallaríns con atún ^{1,4,12} - Flan ⁷
Martes 17-	- Ensalada de leituga, tomate, cenoria e millo ⁴ - Lombo adobado con pataca cocida ¹² - Iogur ⁷	Martes 31-	- Crema de cabaza - Albóndegas con arroz ¹² - Froita

- As referencias numéricas correspóndese cos alérxenos que poden estar presentes en cada un dos platos do menú. Pódese atopar a relación de alérxenos na páxina seguinte.

-* O menú dos días 2, 3, 4, 5 e 6 de outubro será elaborado con produto ecolóxico ofrecido polo **GDR Condado-Paradanta**, dentro do Programa Nutricoles no que este centro está a participar.

Vº e Prace
 A Directora



Asdo.- Carla Cerqueira Oliveira

A encarga do comedor

Asdo.- Amalia Rodríguez González



CONTIENE
GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS
DE CÁSCARA



APIO



MOSTAZA



GRANOS
DE SÉSAMO



DIÓXIDO DE AZUFRE
Y SULFITOS



MOLUSCOS



ALTRAMUCES

1. Cereales que contengan gluten (trigo, centeno, cebada, avena, etc)
2. Crustáceos y productos a base de crustáceos
3. Huevos y productos a base de huevo
4. Pescado y productos a base de pescado
5. Cacahuets y productos a base de cacahuets
6. Soja y productos a base de soja
7. Leche y sus derivados
8. Frutos de cáscara (almendras, avellanas, nueces, anacardos, etc)
9. Apio y productos derivados
10. Mostaza y productos derivados
11. Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo
12. Dióxido de azufre y sulfitos
13. Altramuces y productos a base de altramuces
14. Moluscos y productos a base de moluscos