

## MENÚ ESCOLAR OUTUBRO 2023

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
2 Sardiñas con tomate e ovo Paella Froita 1-3-4	3 Chícharos con chourizo Pescada en salsa Iogur 1-3-4-7	4 Ensalada mixta Xamón asado con puré de patacas Froita 1-3-4-7	5 Arroz tres delicias Bacallau con brocoli Lácteo 1-3-4-7	6 Feixóns refogados Macarróns con carne Froita 1-3
9 Croquetas con tomate Tenreira estufada con patacas Froita 1-3-7	10 Menestra de verduras Arroz con chipiróns Iogur 1-3-14	11 Ensalada mixta Espaguetes con atún Froita 1-3-4-7	12 <b>FESTIVO</b>	13 <b>NON LECTIVO</b>
16 Feixóns con xamón Tenreira richada con patacas Froita 1	17 Ensalada de pasta Pescada a romana con tomate Iogur 1-3-4-7	18 Sopa de verduras Chuletas de pavo con arroz Froita 1-9	19 Ensalada mixta Caldeirada de rape Lácteo 1-3-4-7-14	20 Entremeses Tortilla de patacas Froita 1-3-7
23 Lentellas Polo asado con ensalada Froita 1-9	24 Chícharos con xamón Fideuá Iogur 1-3-4-7-14	25 Ensalada mixta Hamburguesas con patacas Froita 1-3-4	26 Empanadillas Peixe ao forno Lácteo 1-3-4-7	27 Brocoli con ovo cocido Roti de pavo con patacas Froita 1-3
30 Croquetas con tomate Espaguetes boloñesa Froita 1-3-7	31 Menestra de verduras Salmón ao forno con patacas Iogur 1-3-4-7			

INFORMACIÓN DE ALÉRXENOS QUE CONTÉN CADA PREPARACIÓN

1.-GLUTE, 2.-CRUSTÁCEOS, 3.-OVOS, 4.-PEIXE, 5.-MANISES, 6.-SOIA, 7.-LACTOSA, 8.-FROITOS CON CASCA, 9.-APIO, 10.-MOSTAZA, 11.-SÉSAMO, 12.-SULFITOS, 13.-ALTRAMUCES, 14.-MOLUSCOS