

## MENÚ ESCOLAR - MARZO 2021 (alérxenos explicados na páx. 2)

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<p style="text-align: center;"><b>1</b></p> <p>Sopa minestrone: <b>6,8,13</b>                      Ensalada campeira de pataca, tomate, atún e olivas: <b>2,10</b>                      Plátano</p> 	<p style="text-align: center;"><b>2</b></p> <p>Crema de cabaza                      Xorza con cachelos                      Uvas</p>	<p style="text-align: center;"><b>3</b></p> <p>Musliños de caranguexo con tomate cereixa: <b>1,2,6,8,11</b>                      Arroz mariñeiro: <b>2,4</b>                      Iogur: <b>5</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>4</b></p> <p>Verduras salteadas con taquiños de pavo                      Ensalada rusa: <b>2,6,10</b>                      Laranxa</p> 	<p style="text-align: center;"><b>5</b></p> <p>Pasta á napolitana: <b>6,8</b>                      Variñas de polo caseiras e ensalada de cenoria: <b>6,8,10</b>                      Pera</p> 
<p style="text-align: center;"><b>8</b></p> <p>Ensalada mixta: <b>2,10</b>                      Churrasco ao forno con patacas fritas: <b>10</b>                      Mazá</p> 	<p style="text-align: center;"><b>9</b></p> <p>Lentellas: <b>13</b>                      Empanada de carne con ensalada de leituga e cebola: <b>8,10</b>                      Iogur: <b>5</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>10</b></p> <p>Revolto de espinacas: <b>6</b>                      Richada: <b>10</b>                      Melón</p> 	<p style="text-align: center;"><b>11</b></p> <p>Caldo                      Pescada á romana con ensalada de leituga e tomate: <b>2,6,8,10</b>                      Pera</p> 	<p style="text-align: center;"><b>12</b></p> <p>Arroz tres delicias                      Milanesa de polo con ensalada de rúcula, mango e aguacate: <b>6,8,10</b>                      Mandarina</p> 
<p style="text-align: center;"><b>15</b></p> <p>Ensalada de canónigos, queixo, noces e arándanos: <b>5,9,10</b>                      Calamares á romana con arroz branco: <b>4,6,8</b>                      Mazá</p> 	<p style="text-align: center;"><b>16</b></p> <p>Sopa de fideo: <b>6,8,13</b>                      Repolo con patacas, chourizo e costela                      Plátano</p> 	<p style="text-align: center;"><b>17</b></p> <p>Crema de porro                      Pavo ao forno con patacas e gornición de hortalizas: <b>10</b>                      Iogur: <b>5</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>18</b></p> <p>Xudías salteadas con panceta                      Espagete boloñesa: <b>6,8</b>                      Kiwi</p> 	
<p style="text-align: center;"><b>22</b></p> <p>Crema de cenoria                      Tenreira guisada con arroz                      Mazá</p>	<p style="text-align: center;"><b>23</b></p> <p>Ensalada mixta: <b>2,10</b>                      Año ao forno con patacas fritas: <b>10</b>                      Pera</p> 	<p style="text-align: center;"><b>24</b></p> <p>Fabas con ameixas: <b>4</b>                      Tortilla de cogumelos: <b>6</b>                      Fresas ao natural</p> 	<p style="text-align: center;"><b>25</b></p> <p>Fideuá de verduras: <b>6,8</b>                      Filetes de bacallaos con ensalada de leituga e tomate: <b>2,6,8,10</b>                      Iogur: <b>5</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>26</b></p> <p>Hoxaldrado de xamón e queixo: <b>5,8</b>                      Garavanzos con acelgas                      Laranxa</p> 

A continuación tedes a simboloxía das substancias ou produtos alimentarios que poden ser causa de alerxias e intolerancias que, para a vosa información, incluiremos a partir de agora nos menús do alumnado no caso de que algún alimento o conteña na etiqueta:

<p>1</p>  <p>SOIA</p>	<p>2</p>  <p>PEIXE</p>	<p>3</p>  <p>MOSTAZA</p>	<p>4</p>  <p>MOLUSCOS</p>	<p>5</p>  <p>LÁCTEOS</p>	<p>6</p>  <p>OVOS</p>	<p>7</p>  <p>GRANS DE SÉSAMO</p>
 <p>GLUTE</p> <p>8</p>	 <p>FROITOS DE CASCA</p> <p>9</p>	 <p>DIÓXIDO DE XOFRE E SULFITOS</p> <p>10</p>	 <p>CRUSTÁCEOS</p> <p>11</p>	 <p>MANISES</p> <p>12</p>	 <p>APIO</p> <p>13</p>	 <p>ALTRAMUCES</p> <p>14</p>