

MENÚ ESCOLAR - MARZO 2022(alérxenos explicados na páx. 2)

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
			3 Crema de cabaza Arroz mariñeiro 2,4,11 Mandarina	4 Sopa 6,8 Richada: Pera
7 Ensalada mixta: leituga, tomate, atún cebola 2 Guiso de tenreira Mazá	8 Salteado verduras Espaguetis boloñesa 6,8 Melón	9 Caldo Pescada á romana con ensalada de leituga e tomate 2,6,8 Pera	10 Lentellas 13 Arroz con polo Iogur 5	11 Chícharos con xamón Milanesa de porco e patacas fritas 6,8 Mandarina
14 Ensalada de leituga, queixo, noces e arandos 5,12 Salmón á prancha con arroz branco e maionesa 2,6 Mazá	15 Sopa de fideo 6,8 Repolo con patacas, chourizo e costela Plátano	16 Crema de allo porro Pavo ao forno con patacas e gornición de hortalizas Iogur 5	17 Fideuá de verduras 6,8 Filetes de bacallaos con ensalada de leituga e tomate 2,6,8 Kiwi	18 Fabas con ameixas 4 Tortilla de cogumelos 6 Fresas con zume natural
21 Tomate con xamón serrano Caldeirada de rape 2 Pera	22 Crema de cenoria Tenreira guisada con arroz Mazá	23 Caldo Ensalada campeira de pataca, tomate, atún e olivas 2 Uvas	24 Xudías salteadas con panceta Espaguetis boloñesa 6,8 Iogur 5	25 Hoxaldrado de xamón e queixo 5,6,8 Garavanzos con acelgas e ovo duro 6 Laranxa
28 Tempura de berenxena e ensalada de cenoria relada 6,8 Guiso de macarróns con carne 6,8 Kiwi	29 Crema de cabaciña Xamón asado con patacas panadeira Iogur 5	30 Sopa de fideo 6,8 Aliñas de polo con arroz branco e espinaca Mandarina	31 Lentellas 13 Tortilla española e tomatiños 6 Pera	

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>