

# Menú do mes de outubro do 2022

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
1ª semana	3 Sopa de polo con fideos (1) Tenreira guisada con patacas avelá (pemento,champiñóns,cenoria, cebola...). Iogurt ecolóxico(13).	4 Crema fiorentina con picatostes(1) Luras en tempura con ensalada de leituga e tomate (1,6). Froita.	5 Empanada vexetal (feixóns,cenoria,pemento, champiñóns...)(1). Chuletas de pavo á prancha con arroz(chicharos). Froita.	6 Tosta de queixo con mel(1,13). Salmón á prancha con ensalada de leituga e tomate(6). Froita.	7 Ovos recheos de atún (6,11). Polo asado con gornición de verduras de tempada. Xelatina.
2ª semana	10 Lentellas estufadas (chourizo,cebola,pataca,cenoria, panceta...). Tortilla de patacas con ensalada de leituga e tomate (11). Iogurt (13).	11 Ensalada mixta(cenoria,ovo, millo,atún,remolacha...)(6,11). Bacallau á galega con cachelos(6). Froita.	12 <b>FESTIVO</b>	13 Crema de champiñóns (porro,pataca,cebola...)(13). Lomo de rodaballo á prancha con ensalada de leituga e tomate(6). Froita.	14 Ensalada capresse(tomate,queixo) con salsa de pesto(albahaca, AOVE,pións,allo...)(2,13). Peituga de polo á prancha con tallaríns ó vapor(1). Natillas(13)
3ª semana	17 Sardifas en conserva con ensalada de tomate(6). Espaguetis á bolognesa(1). Iogurt(13).	18 Crema Vichy(pataca,cenoria...)(13) Salmón á prancha con gornición de legumes(6). Froita.	19 Sopa de polo con fideos(1). Solombo de porco á prancha con ensalada de leituga e tomate. Froita.	20 Crema de cabaciña (1). Luras en tempura con arroz (chicharos)(1,6). Froita.	21 Ensalada mixta (cenoria,ovo,millo,atún,remolacha...)(6,11). Albondegas á bolognesa con patacas cocidas(1). Biscoito(1,11,13).
4ª semana	24 Ensalada mixta(cenoria,ovo, millo,atún,remolacha...)(6,11). Tenreira guisada con patacas avelá (pemento,champiñóns,cenoria, cebola...). Iogurt(13)	25 Crema vichyssoise (repolo,porro,cenoria...)(13). Lubina á cazola con patacas cocidas (tomate,cebola,champiñóns,pemento,chicharos...)(6). Froita.	26 Lentellas estufadas (chourizo,cebola,pataca,cenoria, panceta...). Peituga de polo á prancha con ensalada de leituga e tomate. Froita	27 Feixóns con allada e ovo cocido(11). Bacallau á galega con cachelos(6). Froita.	28 Crema de cabaza. Espaguetis á bolognesa(1). Postre terrorífico
5ª semana	31 <b>Día do Ensino</b>				

## Lenda de Información Alimentaria (Alérxenos)



\*Os menús poderán sufrir modificacións por causas alleas ao servizo de comedor ou por organización.

- Usamos exclusivamente aceite de oliva virxe extra (AOVE) en todos os nosos menús.
- As nosas salsas son elaboradas con aceite de oliva virxe extra (AOVE).
- O pan é fresco de cada día.
- Cociñamos á prancha sempre que poidamos. Eliminamos frituras.
- Utilizamos máis variedade de hortalizas nas nosas ensaladas (leituga, trocadero, rúcula, canónigos...) e tomates de maior calidade.
- Aumentamos a nosa variedade de verduras e legumes.
- Aumentamos o consumo de cremas e sopas.
- Aprendemos da experiencia e sen diminuír a calidade.
- Buscamos produtos de proximidade, dos da nosa zona.

