



# Menú do mes de abril do 2023

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
1ª semana		<b>11</b> Ensalada mixta (cenoria,ovo,millo,atún,remolacha...)(6,11). Carne guisada con <b>patacas</b> avelá e gornición de verduras de tempada. Froita de tempada.	<b>12</b> Feixóns con allada e ovo cocido(11). Troita asalmonada á prancha con ensalada de tomate(6). Froita de tempada.	<b>13</b> Ensalada caprese (tomate,queixo) con salsa de pesto (albahaca,AOVE,piñóns,allo..)(2,13). Chuletas de pavo á prancha con arroz con chicharos e espinacas. Froita de tempada.	<b>14</b> Crema de champiñóns. Pasta con atún e tomate en AOVE (1,6). Iogur(13).
2ª semana	<b>17</b> Lentellas ecolóxicas estufadas (chourizo,panceta,cebola, <b>pataca</b> , cenoria...) Tortilla de <b>patacas</b> e cabaciña con ensalada de tomate (11). Iogur (13).	<b>18.</b> Sopa de polo con fideos(1). Sardiñas en AOVE con <b>patacas</b> cocidas(6). Froita de tempada.	<b>19</b> Ovos recheos de atún(6,11). Peituga de polo á prancha con tallaríns ao vapor,salsa de tomate e legumes (1). Froita de tempada.	<b>20</b> Brecol con gambas, <b>patacas</b> cocidas e hamburguesa á prancha con queixo(12,13). <b>Froita ecolóxica de tempada.</b>	<b>21</b> Tosta de queixo con mel(1,13). Lomo de rodaballo á prancha con ensalada de leituga e tomate(6). Froita de tempada.
3ª semana	<b>24</b> Crema vichyssoise. Polo guisado con <b>patacas</b> avelá e gornición de verduras de tempada. Iogur ecolóxico(13).	<b>25</b> Ensalada de pasta (ovo,gambas,chicharos,pemento...)(1,11,12). Luras en tempura con ensalada de leituga e tomate(1,6). Froita de tempada.	<b>26</b> Revolto de xamón,espinacas e queixo(11,13). Espaguetts á bolognesa(1) Froita de tempada.	<b>27</b> Ensaladilla rusa (chicharos,cenoria, <b>pataca</b> ,ovo,atun...)(6,11). Lombo de porco con arroz con espinacas e chicharos. Froita de tempada.	 <b>28</b> Ensalada mixta (cenoria,ovo,millo,atún,remolacha...)(6,11). Migallas de Bacallau con <b>cachelos</b> e verduras de tempada(6). Froita de tempada.

## Lenda de Información Alimentaria (Alérxenos)



- 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.
- Cocinamos á prancha sempre que poidamos. Eliminamos frituras.
- Utilizamos máis variedade de hortalizas nas nosas ensaladas (leituga, trocadoiro, 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.
- Implementamos produtos ecolóxicos



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