



**MENÚ ESCOLAR
CEIP ADR
CASTELAO
ORDES**



ALÉRXENOS

1 GLUTEN 2 CRUSTÁCEOS 3 OVOS
4 PEIXE 5 CACAHUETE 6 SOIA
7 LÁCTEOS 8 CÁSCARA 9 APIO
10 ALTRAMUCES 11 MOLUSCOS
12 MOSTAZA 13 SÉSAMO 14 SULFITOS

OUTUBRO 2023

DÍA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
02	Tomate, queixo fresco e xarda 4.7	Fideo con tenreira, cenoria e chícharos 1	Froita tempada
03	Caldo de repolo	Salmón o forno con arroz e cogomelos 4	Froita tempada
04	Empanada de atún 1.3.4.7	Xudías, dados de polo, espaguete 1	Iogur natural 7
05	Potaxe de garavanzos, espinacas e cabaza	Filete de pavo a prancha con patacas fritidas	Froita tempada
06	Brócoli con ovo e chourizo 3.14	Arroz con luras e mexillóns 11	Froita tempada
DÍA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
09	Crema de verduras	Lombo adobado con leituga, tomate e cebola	Froita tempada
10	Lentellas	Chipiróns a romana con pataca cocida 1.3.11	Froita tempada
11	Minestra con gambas e ovo 2.3	Arroz con coello e cogomelos	Iogur 7
DÍA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
16	Xudías salteadas con ovo 3	Espaguete boloñesa 1	Froita tempada
17	Crema de cabaza	Abadexo ao forno con arroz en branco 4	Froita tempada
18	Sopa de letras 1	Filete de polo a prancha con leituga tomate e cebola	Froita tempada
19	Ensalada de arroz, atún, queixo e cenoria 4.7	Filete de porco ou polo con espirais de cores 1 trazas: 3	Froita tempada
20	Fabada	Guiso de polbiños 11	Iogur 7
DÍA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
23	Ensalada mixta	Arroz de costela de porco con vexetais	Froita tempada
24	Lentellas vexetais	Costeleta de pavo a prancha con arroz	Froita tempada
25	Chícharos con xamón 14	Troita asolmomada con patacas cocidas 4	Iogur 7
26	Sopa 1	Hamburguesa completa sen pan 7	Froita tempada
27	Coliflor con allada e ovo 3	Macarróns con atún 1.4	Froita tempada
DÍA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
30	Sardiñas con tomate 4	Guiso de contramuslo de pavo e vexetais	Froita tempada
31	Sopa de verduras 1	Zorza con patacas fritidas	Froita tempada