

**I****XUNTA DE GALICIA**

CONSELLARIA DE CULTURA, EDUCACION E ORDENACI6N UNIVERSITARIA  
 Colexio de Educacion Infantil e Primaria "A.D.R. CASTELAO"  
 Rua Paraiso sin, 15680 ORDES -A CORONA- 1r881880883  
 Correo electr6nico: ceip.castelao.ordes@edu.xunta.es

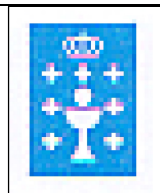
**ALÉRGENOS:**

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

**NOVIEMBRE 2023**

DIA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
2	Empanada de atún 1.3.4.7	Guiso de tenreira e verduriñas de tempada	Froita
3	Sopa de fideos	Agrafin á romana con leituga, tomate e cebola 1.3.4	Froita
DIA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
6	Brocoli con allada e ovo 3	Filete de polo con helices de cores 1.3	Froita
7	Lentellas	Abadexo ao forno con patacas panadeira 4	Froita
8	Sopa de verdura	Tortilla con tomate 3	Froita
9	Ensalada de leituga, fabas, millo e tomate	Arroz con coello e cogomelos	Logur 7
10	Xudias con xamon 14	Guiso de choupa 11	Froita
DIA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
13	Coliflor con chourizo 14	Fideua de marisco e calamar 1.2.4.11	Froita
14	Crema de cabaza	Costela de porco con patacas fritas	Froita
15	Fabada	Troita con leituga, tomate e cebola 4	Froita
16	Caldo de repolo	Filete de pavo á prancha con espaguetes integrais 1	Froita
17	Ensalada de arroz, atún, millo e ovo 3.4	Raxo de polo con pataca cocida	Logur 7
DIA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
20	Chicharos con allada e ovo 3	Costeletas de pavo á prancha con leituga e tomate	Froita
21	Lentellas vexetais	Tenreira estufada con minestra e pataquinas amarelas	Froita
22	Ensalada de pasta 1.2.3.4.5.7.8.	Peixe do día ao forno con arroz integral 4	logur 7
23	Potaxe de garavanzos, espinacas e cabaza	Longainza fresca con xudias e patacas	Froita
24	Sopa de letras 1	Arroz con rape e mexillóns 4.11	Froita
DIA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
27	Crema de verduras	Lombo de porco e macarróns integrais 1	Froita
28	Caldo de nabizas	Hamburguesa de polo con arroz	Froita
29	Empanada de xamón york e queixo 1.3.7.14	Dados de atún fresco salteados con patacas 4	logur 7
30	Minestra con gambas 2	Espaguetes á boloñesa 1	Froita

\*A froita sera de tempada segundo mercado



# XUNTA DE GALICIA

CONSELLARÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

**Colexio de Educación Infantil e Primaria "A.D.R. CASTELAO"**

Rúa Paraíso s/n, 15680 ORDES -A CORUÑA- ☎881880883

Correo electrónico: ceip.castelao.ordes@edu.xunta.es

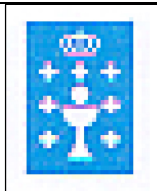


NOVEMBRO 2023

SEN PEIXE

DÍA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
2	Empanada de carne	Guiso de tenreira e verduras de tempada	Froita
3	Sopa de fideo	Filete de polo á romana con leituga, tomate e cebola	Froita
DÍA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
6	Brócoli con allada e ovo	Filete de polo con hélices de cores	Froita
7	Lentellas	Tenreira ao forno con patacas panadeira	Froita
8	Sopa de verdura	Tortilla con tomate	Froita
9	Ensalada de leituga, fabas, millo e tomate	Arroz con coello e cogomelos	Logur
10	Xudías con xamón	Guiso de pavo	Froita
DÍA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
13	Coliflor con chourizo	Fideuá de tenreira	Froita
14	Crema de cabaza	Costela de porco ao forno con patacas fritas	Froita
15	Fabada	Coello estufado con leituga, tomate e cebola	Froita
16	Caldo de repolo	Filete de pavo á prancha con espaguetes integrais	Froita
17	Ensalada de arroz, millo e ovo	Raxo de polo con pataca cocida	Logur
DÍA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
20	Chícharos con allada e ovo	Costeletas de pavo á prancha con leituga e tomate	Froita
21	Lentellas vexetais	Tenreira estufada con minestra e pataquiñas amarelas	Froita
22	Ensalada de pasta sen atún	Coello ao forno con arroz integral	Logur
23	Potaxe de garavanzos, espinacas e cabaza	Longaniza fresca con xudías e patacas	Froita
24	Sopa de letras	Arroz con polo	Froita
DÍA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
27	Crema de verduras	Lombo de porco e macarróns integrais	Froita
28	Caldo de nabizas	Hamburguesa de polo con arroz	Froita
29	Empanada de xamón york e queixo	Dados pavo salteados con patacas	Logur
30	Minestra con xamón ( as gambas son crustáceos, non sei se hai alérxicos)	Espaguetes á boloñesa	Froita

\*A froita será de tempada segundo mercado



# XUNTA DE GALICIA

CONSELLARÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

**Colexio de Educación Infantil e Primaria "A.D.R. CASTELAO"**

Rúa Paraíso s/n, 15680 ORDES -A CORUÑA- ☎881880883

Correo electrónico: ceip.castelao.ordes@edu.xunta.es

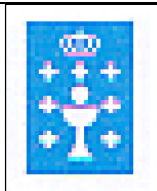


NOVEMBRO 2023

SEN GLUTE E SEN LACTOSA

DÍA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
2	Pizza sen glute e sen lactosa	Guiso de tenreira e verduras de tempada	Froita
3	Sopa de fideo sen glute	Agrafín á romana ( rebozado con fariña de millo ou garavanzo) con leituga, tomate e cebola	Froita
DÍA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
6	Brócoli con allada e ovo	Filete de polo con hélices de cores sen glute	Froita
7	Lentellas	Abadexo ao forno con patacas panadeira	Froita
8	Sopa de verdura sen glute	Tortilla con tomate	Froita
9	Ensalada de leituga, fabas, millo, tomate e atún	Arroz con coello e cogomelos	Logur sen lactosa
10	Xudías con xamón serrano	Guiso de choupa	Froita
DÍA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
13	Coliflor con chourizo	Fideuá sen glute de marisco e calamar	Froita
14	Crema de cabaza sen leite nen nata	Costela de porco ao forno con patacas fritas	Froita
15	Fabada	Troita con leituga, tomate e cebola	Froita
16	Caldo de repolo	Filete de pavo á prancha con espaguetes sen glute	Froita
17	Ensalada de arroz, atún, millo e ovo	Raxo de polo con pataca cocida	Logur sen lactosa
DÍA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
20	Chícharos con allada e ovo	Costeletas de pavo á prancha con leituga e tomate	Froita
21	Lentellas vexetais	Tenreira estufada con minestra e pataquiñas amarelas	Froita
22	Ensalada de pasta sen glute e sen lactosa	Peixe do día ao forno con arroz integral	Logur sen lactosa
23	Potaxe de garavanzos, espinacas e cabaza	Longaíza fresca con xudías e patacas	Froita
24	Sopa sen glute	Arroz con rape e mexillóns	Froita
DÍA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
27	Crema de verduras	Lombo de porco e macarróns sen glute	Froita
28	Caldo de nabizas	Hamburguesa de polo con arroz	Froita
29	Nuggets de polo sen glute e sen lactosa	Dados de atún fresco salteados con patacas	Logur sen lactosa
30	Minestra con gambas	Espaguetes sen glute á boloñesa	Froita

\*A froita será de tempada segundo mercado



# XUNTA DE GALICIA

CONSELLARÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

**Colexio de Educación Infantil e Primaria "A.D.R. CASTELAO"**

Rúa Paraíso s/n, 15680 ORDES -A CORUÑA- ☎881880883

Correo electrónico: ceip.castelao.ordes@edu.xunta.es

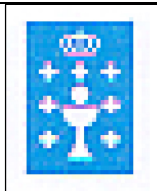


NOVEMBRO 2023

SEN GLUTE E SEN LÁCTEOS

DÍA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
2	Rebozado de peixe con fariña de garavanzo	Guiso de tenreira e verduras de tempada	Froita
3	Sopa de fideo sen glute	Agrafín á romana rebozado con fariña de millo ou garavanzo con leituga, tomate e cebola	Froita
DÍA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
6	Brócoli con allada e ovo	Filete de polo con hélices de cores sen glute	Froita
7	Lentellas	Abadexo ao forno con patacas panadeira	Froita
8	Sopa de verdura	Tortilla con tomate	Froita
9	Ensalada de leituga, fabas, millo, tomate e atún	Arroz con coello e cogomelos	Xelatina
10	Xudías con xamón	Guiso de choupa	Froita
DÍA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
13	Coliflor con chourizo	Fideuá sen glute de marisco e calamar	Froita
14	Crema de cabaza sen nata	Costela de porco ao forno con patacas fritas	Froita
15	Fabada	Troita con leituga, tomate e cebola	Froita
16	Caldo de repolo	Filete de pavo á prancha con espaguetes sen glute	Froita
17	Ensalada de arroz, atún, millo e ovo	Raxo de polo con pataca cocida	Xelatina
DÍA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
20	Chícharos con allada e ovo	Costeletas de pavo á prancha con leituga e tomate	Froita
21	Lentellas vexetais	Tenreira estufada con minestra e pataquiñas amarelas	Froita
22	Ensalada de pasta sen glute e sen queixo	Peixe do día ao forno con arroz integral	Xelatina
23	Potaxe de garavanzos, espinacas e cabaza	Longaíza fresca con xudías e patacas	Froita
24	Sopa sen glute	Arroz con rape e mexillóns	Froita
DÍA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
27	Crema de verduras sen nata	Lombo de porco e macarróns sen glute	Froita
28	Caldo de nabizas	Hamburguesa de polo con arroz	Froita
29	Nuggets de polo sen glute e sen lácteos	Dados de atún fresco salteados con patacas	Xelatina
30	Minestra con gambas	Espaguetes á boloñesa sen glute	Froita

\*A froita será de tempada segundo mercado



# XUNTA DE GALICIA

CONSELLARÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

**Colexio de Educación Infantil e Primaria "A.D.R. CASTELAO"**

Rúa Paraíso s/n, 15680 ORDES -A CORUÑA- ☎881880883

Correo electrónico: ceip.castelao.ordes@edu.xunta.es

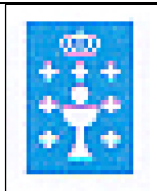


NOVEMBRO 2023

PROTEINA DE LEITE

DÍA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
2	Empanada de atún	Guiso de tenreira e verduras de tempada	Froita
3	Sopa de fideo	Agrafín á romana con leituga, tomate e cebola	Froita
DÍA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
6	Brócoli con allada e ovo	Filete de polo con hélices de cores	Froita
7	Lentellas	Abadexo ao forno con patacas panadeira	Froita
8	Sopa de verdura	Tortilla con tomate	Froita
9	Ensalada de leituga, fabas, millo, tomate e atún	Arroz con coello e cogomelos	Xelatina
10	Xudías con xamón	Guiso de choupa	Froita
DÍA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
13	Coliflor con chourizo	Fideuá de marisco e calamar	Froita
14	Crema de cabaza sen nata	Costela de porco ao forno con patacas fritas	Froita
15	Fabada	Troita con leituga, tomate e cebola	Froita
16	Caldo de repolo	Filete de pavo á prancha con espaguetes integrais	Froita
17	Ensalada de arroz, atún, millo e ovo	Raxo de polo con pataca cocida	Xelatina
DÍA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
20	Chícharos con allada e ovo	Costeletas de pavo á prancha con leituga e tomate	Froita
21	Lentellas vexetais	Tenreira estufada con minestra e pataquiñas amarelas	Froita
22	Ensalada de pasta sen queixo	Peixe do día ao forno con arroz integral	Xelatina
23	Potaxe de garavanzos, espinacas e cabaza	Longaniza fresca con xudías e patacas	Froita
24	Sopa de letras	Arroz con rape e mexillóns	Froita
DÍA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
27	Crema de verduras sen nata	Lombo de porco e macarróns integrais	Froita
28	Caldo de nabizas	Hamburguesa de polo con arroz	Froita
29	Taquiños de polo rebozados con ovo	Dados de atún fresco salteados con patacas	Xelatina
30	Minestra con gambas	Espaguetes á boloñesa	Froita

\*A froita será de tempada segundo mercado



# XUNTA DE GALICIA

CONSELLARÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

**Colexio de Educación Infantil e Primaria "A.D.R. CASTELAO"**

Rúa Paraíso s/n, 15680 ORDES -A CORUÑA- ☎881880883

Correo electrónico: ceip.castelao.ordes@edu.xunta.es

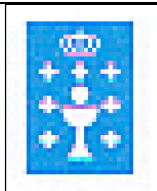


NOVEMBRO 2023

SEN PEIXE SEN MARISCO E SEN OVO

DÍA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
2	Pizza de xamón york e queixo sen ovo	Guiso de tenreira e verduras de tempada	Froita
3	Sopa de fideo	Filete de polo á romana sen ovo con leituga, tomate e cebola	Froita
DÍA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
6	Brócoli con allada	Filete de polo con hélices de cores sen ovo	Froita
7	Lentellas	Tenreira ao forno con patacas panadeira	Froita
8	Sopa de verdura	Pavo con pasta sen ovo	Froita
9	Ensalada de leituga, fabas, millo, tomate	Arroz con coello e cogomelos	Logur
10	Xudías con xamón	Guiso de pavo	Froita
DÍA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
13	Coliflor con chourizo	Fideuá tenreira	Froita
14	Crema de cabaza	Costela de porco ao forno con patacas fritas	Froita
15	Fabada	Coello con leituga, tomate e cebola	Froita
16	Caldo de repolo	Filete de pavo á prancha con espaguetes integrais sen ovo	Froita
17	Ensalada de arroz, millo, xamón york e cenoria	Raxo de polo con pataca cocida	Logur
DÍA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
20	Chícharos con allada	Costeletas de pavo á prancha con leituga e tomate	Froita
21	Lentellas vexetais	Tenreira estufada con minestra e pataquiñas amarelas	Froita
22	Ensalada de pasta sen peixe, sen gambas e sen ovo	Coello o forno con arroz integral	Logur
23	Potaxe de garavanzos, espinacas e cabaza	Longaínza fresca con xudías e patacas	Froita
24	Sopa de letras	Arroz con polo	Froita
DÍA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
27	Crema de verduras	Lombo de porco e macarróns integrais sen ovo	Froita
28	Caldo de nabizas	Hamburguesa de polo con arroz	Froita
29	Nuggets de polo sen ovo	Dados de pavo salteados con patacas	Logur
30	Minestra con chourizo	Espaguetes á boloñesa sen ovo	Froita

\*A froita será de tempada segundo mercado



# XUNTA DE GALICIA

CONSELLARÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

**Colexio de Educación Infantil e Primaria "A.D.R. CASTELAO"**

Rúa Paraíso s/n, 15680 ORDES -A CORUÑA- ☎881880883

Correo electrónico: ceip.castelao.ordes@edu.xunta.es



NOVIEMBRE 2023

SEN LACTOSA

DÍA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
2	Empanada de atún	Guiso de tenreira e verduras de tempada	Froita
3	Sopa de fideo	Agrafín á romana con leituga, tomate e cebola	Froita
DÍA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
6	Brócoli con allada e ovo	Filete de polo con hélices de cores	Froita
7	Lentellas	Abadexo ao forno con patacas panadeira	Froita
8	Sopa de verdura	Tortilla con tomate	Froita
9	Ensalada de leituga, fabas, millo, tomate e atún	Arroz con coello e cogomelos	Logur sen lactosa
10	Xudías con xamón	Guiso de choupa	Froita
DÍA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
13	Coliflor con chourizo	Fideuá de marisco e calamar	Froita
14	Crema de cabaza sen nata	Costela de porco ao forno con patacas fritas	Froita
15	Fabada	Troita con leituga, tomate e cebola	Froita
16	Caldo de repolo	Filete de pavo á prancha con espaguetes integrais	Froita
17	Ensalada de arroz, atún, millo e ovo	Raxo de polo con pataca cocida	Logur sen lactosa
DÍA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
20	Chícharos con allada e ovo	Costeletas de pavo á prancha con leituga e tomate	Froita
21	Lentellas vexetais	Tenreira estufada con minestra e pataquiñas amarelas	Froita
22	Ensalada de pasta sen queixo ou con queixo sen lactosa	Peixe do día ao forno con arroz integral	Logur sen lactosa
23	Potaxe de garavanzos, espinacas e cabaza	Longaínza fresca con xudías e patacas	Froita
24	Sopa de letras	Arroz con rape e mexillóns	Froita
DÍA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
27	Crema de verduras sen nata	Lombo de porco e macarróns integrais	Froita
28	Caldo de nabizas	Hamburguesa de polo con arroz	Froita
29	Pizza de xamón york e queixo sen lactosa	Dados de atún fresco salteados con patacas	Logur sen lactosa
30	Minestra con gambas	Espaguetes á boloñesa	Froita

\*A froita será de tempada segundo mercado



# XUNTA DE GALICIA

CONSELLARÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

**Colexio de Educación Infantil e Primaria "A.D.R. CASTELAO"**

Rúa Paraíso s/n, 15680 ORDES -A CORUÑA- ☎881880883

Correo electrónico: ceip.castelao.ordes@edu.xunta.es



NOVEMBRO 2023

Sen marisco e sen froitos secos

DÍA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
2	Empanada de atún	Guiso de tenreira e verduras de tempada	Froita
3	Sopa de fideo	Agrafín á romana con leituga, tomate e cebola	Froita
DÍA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
6	Brócoli con allada e ovo	Filete de polo con hélices de cores	Froita
7	Lentellas	Abadexo ao forno con patacas panadeira	Froita
8	Sopa de verdura	Tortilla de pataca con fariña de garbanzos e sen ovo	Froita
9	Ensalada de leituga, fabas, millo, tomate e atún	Arroz con coello e cogomelos	Logur
10	Xudías con xamón	Guiso de pavo	Froita
DÍA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
13	Coliflor con chourizo	Fideuá de tenreira	Froita
14	Crema de cabaza	Costela de porco ao forno con patacas fritas	Froita
15	Fabada	Troita con leituga, tomate e cebola	Froita
16	Caldo de repolo	Filete de pavo á prancha con espaguetes integrais	Froita
17	Ensalada de arroz, atún, millo e ovo	Raxo de polo con pataca cocida	Logur
DÍA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
20	Chícharos con allada e ovo	Costeletas de pavo á prancha con leituga e tomate	Froita
21	Lentellas vexetais	Tenreira estufada con minestra e pataquiñas amarelas	Froita
22	Ensalada de pasta sen froitos secos e sen gambas	Peixe do día ao forno con arroz integral	Logur
23	Potaxe de garavanzos, espinacas e cabaza	Longaínza fresca con xudías e patacas	Froita
24	Sopa de letras	Arroz con rape	Froita
DÍA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
27	Crema de verduras	Lombo de porco e macarróns integrais	Froita
28	Caldo de nabizas	Hamburguesa de polo con arroz	Froita
29	Empanada de xamón york e queixo	Dados de atún fresco salteados con patacas	Logur
30	Minestra con chourizo	Espaguetes á boloñesa	Froita

\*A froita será de tempada segundo mercado