

MENÚ de SETEMBRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
			1	2
5	6	7	8	9
			Empanada de atún (glute, peixe). Filete de tenreira con patacas fritidas. Froita.	Chícharos con xamón. Macarróns á boloñesa (glute). Iogurt (lácteos).
12	13	14	15	16
Brócoli ao vapor. Arroz á cubana (ovo). Froita.	Puré de verduras. Peixe con ensalada mixta (peixe). Iogurt (lácteos).	Ensalada de tomate, atún e olivas (peixe). Polo asado con patacas. Froita.	Garavanzos con espinacas. Guiso de luras (peixe) Iogurt (lácteos).	Menestra de verduras. Lasaña de carne. Froita.
19	20	21	22	23
Xudías con xamón. Peituga de polo á prancha con puré de patacas (lácteos). Iogur (lácteos).	Lentellas. Merluza con guarnición (peixe). Froita.	Crema de cabaciña. San Xacobe casero con arroz branco. Iogur (lácteos).	Revolto de gulas e gambas (ovo). Salmón á prancha con ensalada (peixe). Froita.	Coliflor gratinada (lácteos). Tallaríns salteados con verduras e pincho moruno (glute). Iogur (lácteos).
26	27	28	29	30
Crema de verduras. Pasta con atún (glute, peixe). Froita.	Ovos recheos. Peixe á prancha con patacas cocidas. Iogurt (lácteos).	Ensalada rusa. Albóndegas con arroz branco. Froita.	Sopa xuliana. Fideuá (glute). Iogurt (lácteos).	Ensalada de tomate, sardiñas e queixo fresco (lácteos). Costela ao forno con criollo e patacas. Froita.

* Información de alérxenos entre paréntese. Adáptase o menú en función das alerxias ou intolerancias de cada usuario/a.

* A froita será de tempada.