





























MENÚ OUTUBRO (2023/24)

Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
2	3	4	5	6
Ensalada de leituga e tomate	Crema de verduras de tempada	Lentellas	Sopa de fideos e verduras 	Empanada 
Raxo con salsa de champiñóns e arroz 	Bonito guisado en salsa de tomate con patacas e verduriñas 	Macarróns con salsa de verduras 	Luras á romana con leituga 	Tortilla de patacas con toros de tomate natural 
Froita	Froita	logur 	Froita	Batido de froitas
9	10	11	12	13
Ensalada de pasta 	Sopa de estrelliñas 	Crema de verduras de tempada		
Lombo de porco con salsa de cenoria	Caldeirada de peixe con patacas e verduriñas 	Fideua 		
Froita	Froita	logur 		
16	17	18	19	20
Ensalada de tomate con olivas	Crema de verduras de tempada	Tosta de queixo, xamón e toros de tomate natural 	Sopa de cocido 	Pastelón 
Peituga de polo salteada con verduras e arroz	Espaguetes con atún 	Fabada	Pescada á galega 	Minestra de verduras con ovo cocido e patacas 
Froita	Froita	logur 	Biscoito caseiro 	Froita
21	22	23	24	25
Ensaladilla rusa 	Caldo galego	Crema de verduras de tempada	Potaxe de garabanzos	VENRES ESPECIAL
Albóndegas en salsa de verduras con arroz	Peixe á prancha con patacas 	Pizza 	Peixe branco con patacas e verduras ao forno 	
Froita	Froita	logur 	Froita	
30	31			
Melón con xamón 	MENÚ ESPECIAL SAMAIN			
Milanesa con patacas 				
Froita				

As verduras e os peixes poden variar en función do suministro e tempada

CEAS

Sempre presentes as verduras e hortalizas para poder tomar 2 racións como mínimo ao día, pero ademais ten que estar presente a proteína no prato.			
Se no xantar hai...	CARNE	Para cear podes tomar...	LEGUMES, OVO OU PEIXE
Se no xantar hai...	PEIXE	Para cear podes tomar...	LEGUMES OU OVO
Se no xantar hai...	OVO	Para cear podes tomar...	LEGUMES, CARNE BLANCA OU PEIXE
Se no xantar hai...	LEGUMES	Para cear podes tomar...	CARNE BLANCA, OVO OU PEIXE
Todo isto pódese acompañar de pan, pasta, arroz, pataca, boniato, ou calquera outro cereal na súa versión integral e preferentemente cocido, asado ou o vapor.			

ALERXENOS (LENDAS)



Chícharos de raposo (en castelán altramuces)



Mostaza



Soia



Peixe



Moluscos



Grans de sésamo



Apio



Froitos de casca



Cacahuetes



Crustáceos



Dióxido de xofre e sulfitos



Lácteos



Contén glute



Ovos