

MENÚ COMEDOR ESCOLAR: **NOVEMBRO (CURSO 2023/24)**

Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
			82	3
			Crema de verduras de tempada	Empanada  
			Bonito en salsa de tomate con verduras e patacas 	Tortilla de patacas con ensalada de tomate e olivas 
			Froita	Batido de froitas
6	7	8	9	10
Ensalada de leituga e tomate	Crema de verduras de tempada	Aperitivos variados     	Sopa de cocido   	VENRES ESPECIAL
Zorza con patacas cocidas	Lasaña mixta con verduras e atún      	Fabada	Pescada á galega 	
Froita	Froita	logur 	Froita	
13	14	15	16	17
Arroz tres delicias   	Sopa de fideos e verduras    	Lentellas	Crema de verduras de tempada	Ensalada de pasta    
Raxo de polo salteado con verduras	Peixe á prancha con patacas 	Pizza   	Chipiróns con arroz  	Revolto de ovos con xamón 
Froita	Froita	logur 	Froita	Flan caseiro 
20	21	22	23	24
Caldo galego	Crema de verduras de tempada	Tosta de xamón, queixo e tomate  	Sopa de estreliñas e verduras    	VENRES ESPECIAL
Milanesa de polo con patacas 	Marmitako de bonito 	Potaxe de garabanzos e espinacas	Luras á romana con leituga  	
Froita	Froita	logur 	Queixo fresco con marmelo 	
27	28	29	30	
Ensalada verde con millo doce e cenoria relada	Sopa de verduras    	Pastelón   	Crema de verduras de tempada	
Albóndegas con salsa de tomate e arroz   	Peixe en salsa con patacas cocidas 	Paella mixta de polo	Caldeirada de peixe 	
Froita	Froita	logur 	Biscoito caseiro   	

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)



Apio



Cacahuetes



Dióxido de xofre e sulfitos



Soia



Peixe



Mostaza



Moluscos



Lácteos



Grans de sésamo



Contén glute



Froitos de casca



Crustáceos



Ovos