

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

Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
				1
				Sopa de fideos
				Ovo cocido con patacas, verduras e chourizo
				Natillas
4	5	6	7	8
Callos				
Milanesa con ensalada de leituga e tomate 				
Froita				
11	12	13	14	15
Sopa de estrelañas e verduras 	Caldo galego	Tomate asado con queixo e orégano 	Crema de verduras de tempada	VENRES ESPECIAL
Patacas á rioxana	Tallaríns con atún en salsa de tomate 	Fabada 	Guiso mariñeiro 	
Froita	Froita	Iogur 	Froita	
18	19	20	21	
Ensalada mixta 	Sopa de cocido 	Lentellas	MENÚ ESPECIAL DE NADAL Cazola de gambas Churrasco con criollos, patacas e ensalada Lambonadas de Nadal 	
Hamburguesa 	Lasaña mixta 	Pizza 		
Froita	Froita	Iogur 		

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

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