










MENÚ COMEDOR ESCOLAR: XANEIRO (CURSO 2023/24)

| Luns | Martes | Mércores | Xoves | Venres |
|---|---|--|--|---|
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Empanada  | Sopa de fideos  | Tosta de xamón e queixo  | Crema de verduras de tempada | Caldo galego |
| Zorza con patacas cocidas | Lirios rebozados con leituga  | Fabada | Pescada á galega  | Hamburguesa  |
| Froita | Froita | Iogur  | Froita | Froita |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| Arroz tres delicias  | Crema de verduras de tempada | Lentellas | Sopa de cocido  | VENRES ESPECIAL |
| Salteado de polo con verduras | Salmón á prancha con patacas  | Pizza  | Luras á romana con ensalada de tomate  | |
| Froita | Froita | Iogur  | Froita | |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| Ensalada mixta | Sopa de estreliñas  | Aperitivos variados  | Crema de verduras de tempada | Pastelón  |
| Carne asada con verduras e patacas | Pasta con tomate e atún  | Paella | Guiso mariñeiro  | Ovo cocido con patacas verduriñas e chourizo  |
| Froita | Froita | Iogur  | Froita | Queixo con marmelo  |
| 29 | 30 | 31 | | |
| Sopa de fideos e verduriñas  | Crema de verduras de tempada | Ensalada de tomate con olivas | | |
| Milanesa de polo con patacas  | Lasaña mixta  | Potaxe de garabanzos | | |
| Froita | Froita | Iogur  | | |

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

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