

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

Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
			2 Tosta de xamón, queixo e tomate 	3 Ensalada de leituga e tomate
			Caldeirada de raia 	Churrasco con criollos e patacas 
			Froita	Queixo con marmelo 
6 Ensaladilla rusa 	7 Crema de verduras de tempada	8 Aperitivos variados 	9 Sopa de fideos 	10 VENRES ESPECIAL
Carne asada ao forno con verduras	Peixe á prancha con patacas 	Lentellas	Pescada á galega con patacas e verduras 	
Froita	Froita	Iogur 	Froita	
13 Ensalada caprese (toros de tomate, mozzarella fresca e oreiro) 	14 Tortíñas de millo con guacamole 	15 Callos	16 Empanada 	17
Raxo de porco con arroz 	Guiso mariñeiro 	Pizza 	Calamares á romana con leituga 	
Froita	Froita	Iogur 	Biscoito caseiro 	
20	21 Ensalada verde con sardiñas 	22 Pastelón 	23 Coliflor gratinada con bechamel 	24 Ensalada con froita de tempada
	Espaguetes carbonara	Xudías con patacas, ovo cocido e chourizo 	Choupa con arroz 	Revolto de ovos con xamón 
	Froita	Iogur 	Froita	Natillas 
27 Ensalada de pasta 	28 Sopa de cocido 	29 Brócoli con allada	30 Chícharos con taquiños de xamón	31 VENRES ESPECIAL
Cinta de lomo asada en salsa de cenoria 	Lasaña de atún 	Guiso de tenreira	Peixe á prancha con ensalada 	
Froita	Froita	Iogur 	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 (LENDA)**



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