

## MENÚ ESCOLAR MES DE MAIO 2024

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<p>29 Arroz tres delicias Empanada de atún Froita/ froita sen cítricos</p> <p>Sen glute: arroz tres delicias sen glute, empanadilla sen glute Sen peixe: empanada de carne Sen sal: empanadilla sen sal Sen cítricos: arroz tres delicias sen cítricos</p>	<p>30 Xudías con xamón Tortilla con tomate Lácteo/ lácteo sen lactosa/sen glute/sen cítricos</p> <p>Sen sal: xamón baixo en sal</p>	1	<p>2 Crema de cabaza Espaguetes á boloñesa Froita/froita sen cítricos</p> <p>Sen glute: Pasta sen glute</p>	<p>3 Chicharos con xamón Lomos de merluza ao forno con pataca cocida Lácteo/ lácteo sen lactosa/sen cítricos/sen glute</p> <p>Sen peixe: Filete de polo con pataca cocida Sen sal: xamón sen sal</p>
<p>6 Brócoli con ovo Filetes de pavo con arroz branco Froita/froita sen cítricos</p>	<p>7 Crema de calabacín Macarróns con atún Froita/froita sen cítricos</p> <p>Sen peixe: macarróns con carne picada Sen glute: pasta sen glute</p>	<p>8 Revolto de garavanzos con espinacas Tenreira asada con guarnición Natillas/ Natillas sen glute/sen lactosa/sen cítricos</p>	<p>9 Ensaladilla/sen cítricos Guiso de choupas con patacas Froita/froita sen cítricos</p> <p>Sen peixe: Guiso de carne con patacas</p>	<p>10 Ensalada mixta Polo asado con pataca asada Lácteo/ lácteo sen lactosa/sen cítricos/sen glute</p>
<p>13 Coliflor á allada gratinada con queixo Guiso de carne con pasta Lácteo/ lácteo sen lactosa/sen cítricos/sen glute</p> <p>Sen lactosa: queixo sen lactosa Sen glute: pasta sen glute Sen sal: queixo baixo en sal</p>	<p>14 Ensalada mixta Raxo con pataca cocida e pementos Froita/froita sen cítricos</p>	<p>15 Lentellas Tortilla española*** Froita/froita sen cítricos</p> <p>Sen sal: lentellas vexetais</p>	<p>16 <u>Especial Letras Galegas</u> Caldo galego Costela ao forno con pataca frita Larpeira/biscoito Bebidas: auga, cocacola e fantas</p> <p>Sen glute: larpeira sen glute/sen lactosa/sen cítricos</p>	17
20	<p>21 Repolo con ovo Albóndegas con arroz branco Lácteo/ lácteo sen lactosa/sen glute/sen cítricos</p>	<p>22 Ensalada de pasta Calamares con ensalada de leituga Lácteo/ lácteo sen lactosa/sen glute/sen cítricos</p> <p>Sen cítricos: calamares sen cítricos Sen glute: pasta/rebozado sen glute Sen peixe: tortilla francesa con leituga</p>	<p>23 Sopa de verduras Salmón ao forno con pataca panadeira e leituga Froita en almibal/froita sen cítricos</p> <p>Sen glute: fideos sen glute Sen peixe: filete de polo con pataca panadeira</p>	<p>24 Crema de cenorias Lasaña de carne Froita/froita sen cítricos</p> <p>Sen glute: Lasaña sen glute Sen lactosa: queixo sen lactosa Sen sal: queixo baixo en sal</p>
<p>27 Melón con xamón serrano Fideuá de marisco: mexilóns, rape e gambas Lácteo/ lácteo sen lactosa</p> <p>Sen peixe: Lomo de porco con fideuá.</p>	<p>28 Crema de verduras Zancos de polo ao forno con pasta Froita/froita sen cítricos</p> <p>Sen glute: pasta sen glute</p>	<p>29 Ensalada mixta San Jacobos con patacas fritidas Froita/froita sen cítricos</p> <p>Sen glute: San Jacobos sen glute</p>	<p>30 Espirais con tomate e tacos de pavo Peixe rebozado con tomate e cenorias Lácteo/lácteo sen lactosa</p> <p>Sen glute: rebozado sen glute</p>	<p>31 Xudías con ovo Arroz con carne de tenreira e verduras Froita/froita sen cítricos</p>

Sen glute: fideuá sen glute		Sen lactosa: San Jacobos sen lactosa	Sen peixe: tortilla francesa+ tomate e cenorias	
-----------------------------	--	--------------------------------------	---	--

## TENTEMPÉ MES DE MAIO 2024

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
29 Bocadillo de chourizo *Sen lactosa: fiambre sen lactosa Sen glute: fiambre pan sen glute Sen sal: fiambre baixo en sal e pan sen sal	30 Froita/froita sen cítricos	1	2 Iogur bebible/iogur sen lactosa/sen glute/sen cítricos	3 Biscoito/biscoito sen lactosa/sen cítricos
6 Froita/froita sen cítricos	7 Bocadillo de pavo*	8 Froita/froita sen cítricos	9 Iogur bebible/iogur sen lactosa/sen glute/sen cítricos	10 Zume con paliños de pan cítricos  Zume sen cítricos Pan sen lactosa/sen sal/sen glute
13 Froita/froita sen cítricos	14 Bocadillo de xamón cocido*	15 Froita/froita sen cítricos	16 Batido chocolate/batido de chocolate sen lactosa/sen glute	17
20	21 Bocadillo de salchichón*	22 Froita/froita sen cítricos	23 Iogur bebible/iogur sen lactosa/sen glute/sen cítricos	24 Zume con galletas  Zume sen cítricos Galletas sen lactosa/sen sal/sen glute

27 Froita	28 Bocadillo de nocilla  Sen glute: pan se glute Sen lactosa: pan con chocolate sen lactosa	29 Froita	30 Iogur bebible/iogur sen lactosa/sen glute/sen cítricos	31 Chocolatina de aniversarios cítricos
--------------	--	--------------	--	---