

MENÚ ESCOLAR CEIP FILOMENA DATO
SETEMBRO- CURSO 2022/2023

				XOVES 8	VENRES 9
				Melón con xamón Pasta boloñesa logur 5,7,9	Sopa de fideos Tortilla de patacas con ensalada Froita 5,7
LUNS 12	MARTES 13	MÉRCORES 14	XOVES 15	VENRES 16	
Minestra de verduras Xarrete de tenreira con patacas Froita 1,7,9	Cous cous con verduras Peixe fresco con guarnición logur 1,7,9	Crema de cabaza Arroz con polo Froita 3	Ensalada rusa Peixe fresco con guarnición Xeadó 1,5,7,9	Xudías con ovo Zorza con cachelos Froita 5	
LUNS 19	MARTES 20	MÉRCORES 21	XOVES 22	VENRES 23	
Chícharos con xamón Carne rinchada con patacas Froita 1,5,9	Ensalada mixta Peixe fresco con guarnición logur 1,5,9	Tomate con sardiñas Lasaña de carne Froita 1,5,7,9	Lentellas vexetais Peixe fresco con guarnición logur 1,9	Revolto de touciño Coello ao forno con patacas Froita 5,10	
LUNS 26	MARTES 27	MÉRCORES 28	XOVES 29	VENRES 30	
Coliflor con xamón Pasta con atún Froita 1,5,7	Empanada Peixe fresco con guarnición logur 1,7,9	Brócoli ao vapor Polo ao forno con guarnición Froita	Quinoa con verduras Peixe fresco con guarnición Natillas 1,9,11	Ensalada mixta Costela de porco asada con patacas fritidas Froita	

* Non podemos precisar que peixe é, xa que o mercamos fresco do día. Irá acompañado de pasta, ensalada, arroz ou verduras.

ALÉRXENOS

1. Peixes e moluscos
2. Crustáceos e mariscos
3. Apio
4. Mostaza

5. Ovos
6. Sementes de sésamo
7. Cereais con glute ou trigo
8. Cacahuetes, froitos secos

9. Lácteos
10. Sulfitos
11. Soia