



# OUTUBRO 2023



Outono quente,  
trae o demo no ventre.

| Luns  | Martes   | Mércores  | Xoves   | Venres   |
|---|--|---|---|--|
| 2<br><ul style="list-style-type: none"> <li>Macarróns gratinados</li> <li>Pavo á prancha con ensalada</li> <li>logur</li> </ul> | 3<br><ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada completa</li> <li>Solombo con puré.</li> <li>Piña en almibre</li> </ul>                   | 4<br><ul style="list-style-type: none"> <li>Empanadillas</li> <li>Salpicón de peixe, ovo e cenoria</li> <li>Queixo con marmelo</li> </ul> | 5<br><ul style="list-style-type: none"> <li>Salteado de setas con xamón</li> <li>Migas de bacallao con arroz</li> <li>logur</li> </ul>            | 6<br><ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada mixta</li> <li>Costeleta con patacas fritidas.</li> <li>Froita</li> </ul> |
| 9<br><ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de porro</li> <li>Pasta boloñesa</li> <li>Froita</li> </ul>                   | 10<br><ul style="list-style-type: none"> <li>Coliflor</li> <li>Pescada en salsa verde</li> <li>Palmeira de chocolate</li> </ul>                | 11<br><ul style="list-style-type: none"> <li>Xudías con xamón</li> <li>Luras á romana con tomate</li> <li>logur</li> </ul>                | 12<br><b>NON LECTIVO</b>  | 13<br><b>NON LECTIVO</b>   |
| 16<br><ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de cabaciña</li> <li>Macarróns con carne</li> <li>Froita</li> </ul>          | 17<br><ul style="list-style-type: none"> <li>Empanada de xamón e queixo</li> <li>Peixe espada á prancha con ensalada</li> <li>logur</li> </ul> | 18<br><ul style="list-style-type: none"> <li>Chícharos con xamón</li> <li>Lasaña de polo</li> <li>Froita</li> </ul>                       | 19<br><ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa</li> <li>Filete de pescada con pataca cocida e con ensalada de tomate</li> <li>logur</li> </ul> | 20<br><ul style="list-style-type: none"> <li>Caldo galego</li> <li>Albóndigas con arroz</li> <li>Flan</li> </ul>               |
| 23<br><ul style="list-style-type: none"> <li>Tallaríns con champiñóns</li> <li>Tortilla</li> <li>Froita</li> </ul>              | 24<br><ul style="list-style-type: none"> <li>Brócoli refogado</li> <li>Fideo c/polo</li> <li>Natillas</li> </ul>                               | 25<br><ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de cenoria</li> <li>Bacallao ao forno</li> <li>Froita</li> </ul>                       | 26<br><ul style="list-style-type: none"> <li>Croquetas</li> <li>Potaxe de fabas</li> <li>logur</li> </ul>   | 27<br><ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa</li> <li>Pavo á prancha con patacas</li> <li>Froita</li> </ul>               |
| 30<br><ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verduras</li> <li>Spaguetti con froitos do mar</li> <li>Froita</li> </ul> | 31<br><ul style="list-style-type: none"> <li>Panini</li> <li>Polo ao forno con guarnición</li> <li>logur</li> </ul>                            |   |   |  |

**Queridos pais/nais** Lembrámoslles que esta previsión pode estar suxeita a modificacións por razóns imprevisitas ou para os casos cos alumnos que sofren intolerancias alimentarias. Así como que o pagamento do comedor debe efectuarse nos cinco primeiros días de cada mes.

Podedes consultar toda a información do comedor na páxina web do colexio: <http://www.edu.xunta.es/centros/ceipmestremmanuelgarcia/>