



# MENÚ NOVEMBRO 2023



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
		1		
<b>6</b> Acelgas cocidas con xamón e aceite en cru. Chuletas de pavo adobadas á prancha con arroz branco. Froita de tempada	<b>7</b> Potaxe de garavanzos (cebola, alio, apio, pemento, cenoria e chourizo). Pescada fresca á romana con ensalada mixta. Froita de tempada	<b>8</b> Sopa de fideos (cebola, porro, apio, cenoria, polo). Ragout de tenreira guisado con patatas e verduras (cebola, alio, pemento, cenoria, cabaciña, champiñóns). logur	<b>2</b> Brécol con ovos cocidos e aceite en cru. Guiso de choco con arroz branco (allo, cebola, pemento, tomate). logur	<b>3</b> Ensalada mixta (leituga, tomate, cebola, cenoria, olivas, remolacha e millo). Espaguetes boloñesa (cebola, alio, pemento, cenoria, tomate, queixo, carne de porco e tenreira) Froita de tempada
			<b>9</b> Coliflor con ovos, patatas cocidas e aceite en cru. Macarróns con atún, tomate e queixo. Froita de tempada	<b>10</b> Crema de cabaza (cebola, porro, apio, alio, cenoria, cabaza, pataca). Costela ao forno con ensalada mixta. Froita de tempada
<b>13</b>  <b>MAGOSTO</b>	<b>14</b> Ensalada mixta (leituga, tomate, cebola, cenoria, olivas, remolacha, millo). Salmón ao forno con patatas panadeiras (cebola, pemento). Froita de tempada	<b>15</b> Lentellas (cebola, alio, pemento, cenoria, apio, chourizo). Guiso de tenreira con pasta (cebola, alio, pemento, cenoria, tomate). logur	<b>16</b> Crema de verduras (cebola, porro, alio, apio, cenoria, acelgas). Bacallau á vizcaína con arroz branco (cebola, pemento, cenoria). Froita de tempada.	<b>17</b> Sopa de fideos (cebola, porro, apio, cenoria, polo). Filetes de lomo de porco con ensalada mixta. Froita de tempada
<b>20</b> Chícharos con xamón (cebola, aceite). Carne richada con arroz branco (cebola, alio, pementón). Froita de tempada	<b>21</b> Fabada (cebola, alio, apio, pemento, cenoria, chourizo). Pescada á mariñeira con patatas (cebola, tomate, chícharos, gambas, perexil). Froita de tempada	<b>22</b> Ensalada mixta (leituga, tomate, cebola, cenoria, olivas, remolacha e millo). Paella de polo (cebola, alio, pemento, cenoria). logur	<b>23</b> Crema de cenoria (cebola, porro, apio, alio, cenoria, pataca). Fideuá de peixe sapo e gambas (cebola, alio, pemento, tomate, cenoria). Froita de tempada	<b>24</b> Sopa de fideos (cebola, porro, apio, cenoria, polo). Xudías con ovos, patatas e chourizos cocidos. Froita de tempada
<b>27</b> Sopa de fideos (cebola, porro, apio, cenoria, polo). Polo agridoce con arroz branco (cebola, alio, marmelada de ameixa, salsa de soia). Froita de tempada	<b>28</b> Potaxe de garavanzos (cebola, alio, apio, pemento, cenoria e chourizo). Cabra de altura á andaluza con ensalada mixta.. Froita de tempada	<b>29</b> Brécol con ovos cocidos e aceite en cru. Polo salteado con verduras e pasta (cebola, alio, cabaciña, cenoria, champiñóns). logur	<b>30</b> Crema de cabaza (cebola, porro, apio, alio, cenoria, cabaza, pataca). Bertorella ao forno con patatas panadeiras. Froita de tempada	

En base ao regulamento (UE) 1169/2011 DO PARLAMENTO EUROPEO E DO CONSELLO do 25 de outubro de 2011 sobre a información alimentaria facilitada ao consumidor infórmase que os nosos menús poden conter : cereais con gluten, froitos secos, soia, apio, cacahuetes, peixe, altramuces, moluscos, sulfitos, mostaza, ovo, crustáceos, leite e sésamo.

En base ao R.D. 126/215, do 27de febreiro, polo que se aproba a norma xeral relativa á información alimentaria dos alimentos que se presentan sen envasar para colectividades.