



**"Quen non ten maña non come castañas!"**

CURSO: 2023-24

OUTUBRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
Crema de cenoura	Potaxe de garavanzos	Xudías c/chourizo	Revolto de xamón	Ensalada mixta
Carne guisada en salsa de chocolate	Peixe fresco ao forno c/ensalada de mazá	Xamón asado c/pataca panadeira	Peixe c/tomate	Alitasn de polo c/patacas
Froita	Xeado	Froita	Froita	Froita
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
Crema de verduras	Caldo galego	Sopa	<b>DÍA DA HISPANIDADE</b>	Hoxaldrado de xamón e queixo
Macarróns c/tomate e atún	Peixe c/ensalada	Arroz c/carne e verduras		Peituga de polo c/brócoli refogado
logur	Froita	Froita		Froita
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
Crema de chícharos	Lentellas estofadas	Ensalada de leituga, tomate e cebola	Fabada	Ensaladilla
Escalopín de tenreira en salsa de champiñóns	Peixe c/tomate	Churrasco c/patacas e criollos	Peixe mariñeiro c/pataca e verduras	Nuggets de polo c/ensalada
Bebible	Froita	Froita	Froita	Froita
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
Ensalada caribeña	Empanadillas	Tosta de atún	Ensalada de pasta	Ensalada mixta
Arroz c/polo e verduras	Fideos c/ameixas	Richada c/pataca cocida	Peixe fresco c/pisto	Pizza
logur	Froita	Froita	Froita	Froita
<b>30</b>	<b>MENÚ SAMAÍN 31</b>			
Ovos recheos	Crema de Cabaza c/tropezóns de Morcego			
Pavo á plancha c/ensalada	Tallaríns Tenebrosos de Samaín			
Petit	Postre Terrórfico			

Existe unha ficha técnica para cada menú que informa, tanto dos ingredientes coma das substancias ou produtos que causan alerxias e intolerancias. Pode consultarse na sección de comedor da web do colexio [www.edu.xunta.gal/centros/ceipramallosa](http://www.edu.xunta.gal/centros/ceipramallosa)

Os menús do alumnado que presenta algunha alerxia ou intolerancia elabóranse exclusivamente para eles.

Lembren que deben devolver os xustificantes de pago do mes de setembro **"Exemplar para a administración"** **Antes do día 20 de outubro.**  
Grazas pola súa colaboración.