

## "Polo San Martiño, peóns ao camiño!"

**CURSO: 2023-24**
**NOVEMBRO**

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
		1	2	3
		<b>FESTIVO</b>	Caldo Salmón c/tomate Froita	Brócoli c/xamón serrano Arroz á Cubana Froita
6	7	8	9	10
Crema de verduras Macarróns gratinados logurt	Lentellas Peixe en salsa c/porros e pataca cocida Froita	Pan tumaca Arroz c/carne Froita	Crema de cenreira Calamares c/tomate Froita	Sopa "Fajitas" c/verduras Froita
13	14	15	16	17
Ensalada variada Lomo c/patacas Bebible	Ensalada de pasta Peixe c/ensalada Froita	Sopa Costela c/repolo e chourizo Froita	Potaxe vexetal de garavanzos Bacallao á Galega Froita	Crema de cabaza Espaguëtis carbonara Froita
20	21	22	23	24
Crema de porros Pasta boloñesa logurt	Fabas vexetais Peixe c/ensalada Froita	Ensalada de mazá Musliño de polo ao forno c/pasta de cores Flan	Sopa Peixe fresco c/pataca cocida Froita	Salteado de xudías, champiñóns e cenreira Tortilla c/tomate Froita
27	28	29	30	
Menestra de verduras Redondo de tenreira asado logurt	Revolto de xamón cocido Peixe c/pataca cocida e verduriñas Froita	Ensalada de tomate, queixo fresco e olivas Lasaña de carne Froita	Sopa Peixe c/tomate Froita	

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 outubro "**Exemplar para a administración**"  
**Antes do día 20 de novembro.**  
 Grazas pola súa colaboración.