

NOVEMBRO

MENÚ COMEDOR



CEIPP
Vicente
Otero
Valcárcel

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

		1	2 Crema de tempada Tallaríns con atún Froita HU, GL, AP, PS	3 Tomate asado con queixo e albahaca Paella vexetal Lácteo L, AP
6 Xudías con cenoria Raxo con arroz Froita / /	7 Fabada Peixe á romana con ensalada Froita GL, HU, PS	8* Crema de tempada Ragut de tenreira e cous cous Froita GL, AP	9* Salteado de verduras Fideuá de polo Froita AP, GL, HU	10* Menestra Tortilla Lácteo HU, L
13 Brocoli con refrito Arroz caldoso de peixe e marisco Queixo con marmelo L, PS, CR, ML, AP	14 Potaxe de acelga e garbanzos Guiso de tenreira con pasta Froita HU, GL, AP	15 Crema de tempada Cazuela de calamares Froita ML, AP	16* Sopa de verdura Arroz con polo Froita AP	17 Ensaladilla Peixe de lonxa con leituga Froita HU, PS, GL, HU
20 Verduras salteadas Pasta Thai con tenreira Froitas HU, GL, AP	21 Crema de tempada Patacas á rioxana Froita AP	22 Caldo galego Peixe ao forno con arroz tres delicias Froita PS, AP	23* ACCIÓN DE GRACIAS Xudías con cenoria Pavo con patatas Compota de mazá / /	24* Ensalada de pasta Peixe con tomate Lácteo PS, L, HU, GL
27 Lentellas vexetais Calamares á romana con leituga Froita ML, GL, HU, AP	28 Crema de tempada Risotto de pavo e setas Froita L, AP	29 Callos Peixe de lonxa con ensalada Lácteo PS, L	30 Brocoli con améndoas Xamón asado con gnocchis Froita GL, FC	

Todos os menús levan incluído: pan e auga (GL). Ademais están elaborados con AOVE e aceite de oliva suave. Altérnase o consumo de pastas e arroces integrais. Todas as elaboracións son baixas en sal, azucre e graxas. As verduras e hortalizas son produtos ecolóxicos ou de proximidade (KM0)

Información contido de alérxenos declarables (RD 126/2005 e Regulamento UE nº1169/2011)

GL: gluten // CR: crustáceos // H: ovo // PS: peixe // CC: cacahuets // SJ: soia // L: leite (lactosa) // FC: froitos de cáscara // AP: apio // MS: mostaza // SS: sésamo // SL: sulfitos e dióxido // ML: moluscos