



Slow Food®

Km 0

MENÚ COMEDOR MAIO 2022

CEIP VICENTE OTERO VALCÁRCEL (CARRAL)

Luns 2 LENTELLAS VEGETAIS LURAS CON ENSALADA FROITA ML, AP, GL.	Martes 3 XUDIÁS SALTEADAS XAMÓN ASADO CON ÑOQUIS FROITA GL	Mércores 4 CALDO DE REPOLO ARROZ CALDOSO DE PEIXE E VERDURAS FROITA AP, PS, CR, ML, AP	Xoves 5 CREMA TEMPADA PASTA THAI CON POLO FROITA GL, H, AP	Venres 6 ENSALADA MIXTA TORTILLA FROITA PS, FC
Luns 9 CREMA DE TEMPADA RAXO CON ARROZ FROITA AP	Martes 10 FABADA PEIXE DA LONXA Á ROMANA CON ENSALADA FROITA PS, H, GL, AP	Mércores 11 ENSALADA RUSA GUIZO DE TENREIRA FROITA H, PS	Xoves 12 BRÓCOLI CON AMÉNDOSAS TALLARÍNS CON RAPE E LAGOSTINOS FROITA H, GL, ML, PS, FC	Venres 13 ENSALADA CHURRASCO CON PATACAS FROITA L
Luns 23 CREMA DE TEMPADA ARROZ CON CARNE E VERDURAS FROITA AP	Martes 24 EMPANADA PEIXE AO FORNO CON TOMATE E ALBAHACA FROITA PS, GL, H	Mércores 18 CREMA DE TEMPADA MACARRÓNS Á BOLOÑESA FROITA GL, H	Xoves 19 CALLOS CHIPIRÓNS CON ENSALADA FROITA ML, GL	Venres 20 ENSALADA CAPRESSE POLO E COLÓXICO ASADO CON ARROZ LÁCTEO L
Luns 30 CREMA DE TEMPADA TALLARÍNS CON ATÚN FROITA AP, GL, H, PS	Martes 25 MENESTRA RAGUT DE TENREIRA CON CUSCÚS FROITA GL	Martes 24 EMPANADA PEIXE AO FORNO CON TOMATE E ALBAHACA FROITA PS, GL, H	Xoves 26 ENSALADA RUSA MARMITAKO LÁCTEO L, PS, H	Venres 27 LENTELLAS FILETE DE POLO CON ENSALADA FROITA H, GL, AP
Luns 31 CREMA DE TEMPADA TALLARÍNS CON ATÚN FROITA AP, GL, H, PS	Martes 31 FABADA LOMO AO FORNO CON ENSALADA FROITA AP	Mércores 1 COLIFLOR CON REFrito BACALLAO CON PATACAS PANADEIRA FROITA PS	Xoves 2 BRÓCOLI POLO AO CURRY CON ARROZ FROITA	Venres 3 CREMA DE TEMPADA SARDINIÑAS CON CACHELOS LÁCTEO PS, L



Todos os menús levan incluído: pan, auga e leite (GL, L). Ademais están elaborados con aceite de oliva virxe extra e aceite de oliva suave.

Todas as elaboracións son baixas en sal, azucre e graxas. As verduras e hortaliñas son produtos ecolóxicos ou de proximidade (KMO)

Información contido de alérxenos declarables (RD 126/2005 e Regulamento UE nº 1169/2011).

GL: Gluten // CR: Crustáceos // H: Ovo // PS: Peixe // CC: Cacahuets // SJ: soia // L: Leite (lactosa) // FC: Froitas de cáscara // AP: Apio // MS: Mostaza //

SS: Sésamo // SL: Sulfitos e dióxido.

