

OUTUBRO

MENÚ COMEDOR



CEIPP
Vicente
Otero
Valcárcel

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

2 Xudías con cenoura e tomate Raxo con arroz Froita /	3 Caldo Guiso mariñeiro Froita ML, CR, PS, AP	4 Crema de tempada Fideuá con polo e verduras Froita GL, HU, AP	5 Brocoli con refrito Peixe de lonxa ao forno con arroz Lácteo PS, L	6 Ensalada mixta Tortilla Froita HU, PS
9 Crema de tempada Tallaríns con atún Froita GL, HU, AP	10 Menestra Ternera estofada con cous-cous Lácteo GL, AP, L	11 Callos Sardinillas con cachelos e tomate Froita PS	12	13
16 Repolo refogado Macarróns con boloñesa de tofu Froita HU, GL	17 Fabada Peixe á romana con leituga Froita PS, HU, GL, AP	18 Ensalada capresse Xamón asado con gnocchis Froita GL	19 Coliflor Bacalao con patacas panadeiras Lácteo L, PS	20 Crema de tempada Risotto de pavo e setas Froita AP, L
23 Ensalada de pasta Calamares á romana con tomate Froita HU, GL, ML	24 Chícharos con cenoura Guiso de ternera con pasta integral Froita AP, GL, HU	25 Crema de tempada Peixe ao forno con patacas Lácteo L, PS, AP	26 Caldo Paella vexetal Froita AP	27 Ensalada mixta Chicharrones con cachelos Froita /
30 Lentillas Pasta con peixe de lonxa e mexilóns Froita GL, AP, PS, ML, HU	31 Especial SAMAÍN Cabazas trituradas "Ósos e tripas" "Pastel do terror" AP, GL, HU, L			

Todos os menús levan incluído: pan, auga e leite (GL, L). 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: froitas de cáscara // AP: apio // MS: mostaza // SS: sésamo // SL: sulfitos e dióxido // ML: moluscos