















MENÚS MES DE OUTUBRO E NOVEMBRO 2023

SEMANA do 2 ao 6 de OUTUBRO

	PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA	ALÉRXENOS
LUNS 2	"Fingers" con ensalada	Espirais con salsa boloñesa	<i>Petit suisse</i>	  GLUTE LÁCTEOS
MARTES 3	Sopa Maravilla	Carne asada con patacas fritidas	Froita	 GLUTE
MÉRCORES 4	Fabada	Peixe	Froita	 PEIXE
XOVES 5	Crema de porros	Paella de carne e verzas	Froita	 GLUTE
VENRES 6	Feixóns con ovo cocido	Peixe con guarnición	Xeado	    LÁCTEOS GLUTE OVOS PEIXE













SEMANA do 9 ao 13 de OUTUBRO











	PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA	ALÉRXENOS
LUNS 9	Ensalada mixta	Guiso de carne	<i>Natillas</i>	  LÁCTEOS GLUTE
MARTES 10	Crema de cabaciña	Lasaña	Froita	   GLUTE OVOS LÁCTEOS
MÉRCORES 11	Sopa de estrelas	Aros de lura con patacas fritidas	Froita	   PEIXE OVOS GLUTE
XOVES 12	FESTIVO			
VENRES 22	Croquetas con ensalada de tomate	Pasta con atún	Xeado	    LÁCTEOS GLUTE PEIXE OVOS



SEMANA do 16 ao 20 de OUTUBRO











	PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA	ALÉRXENOS
LUNS 16	"Fingers" con tomate	Pasta con salsa boloñesa	logur de bombón	  LÁCTEOS GLUTE
MARTES 17	Sopa de letras	Polo ao forno	Froita	 GLUTE
MÉRCORES 18	Caldo	Peixe fresco con guarnición	Froita	  PEIXE GLUTE
XOVES 19	Crema de cabaza	Albóndegas en salsa con arroz	Froita	 GLUTE
VENRES 20	Brócoli con xamón e chourizo	Peixe con pataca cocida	<i>Proia</i>	    LÁCTEOS GLUTE PEIXE OVOS

SEMANA do 23 ao 27 de OUTUBRO

	PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA	ALÉRXENOS
LUNS 23	Empanadiñas con ensalada	Macarróns con xamón	logur natural	  LÁCTEOS GLUTE
MARTES 24	Sopa de fideos	Churrasco con patacas fritidas	Froita	 GLUTE
MÉRCORES 25	Callos	Peixe fresco con guarnición	Froita	  OVOS GLUTE
XOVES 26	Crema de cenoria	Zorza de polo con arroz	Froita	 GLUTE
VENRES 27	Lentellas	Peixe con pataca cocida	Xeado	    LÁCTEOS GLUTE PEIXE OVOS













SEMANA do 30 de OUTUBRO ao 3 de NOVEMBRO

	PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA	ALÉRXENOS
LUNS 30	Buñuelos con ensalada	Fideuá	Petit suisse	  LÁCTEOS GLUTE
MARTES 31	Sopa maravillas	Aneis de calamar con patacas fritidas	Froita	  GLUTE OVOS
MÉRCORES 1	FESTIVO			
XOVES 2	Crema de cabaciña	Paella mariñeira	Froita	    GLUTE CRUSTÁCEOS MOLUSCOS LÁCTEOS
VENRES 3	Potaxe	Peixe fresco con pataca cocida	Xeado	    LÁCTEOS GLUTE PEIXE OVOS















SEMANA do 6 ao 10 de NOVEMBRO

	PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA	ALÉRXENOS
LUNS 6	“Nuggests” con ensalada	Espirais con salsa boloñesa	Flan	   LÁCTEOS GLUTE OVOS
MARTES 7	Crema de porros e verdura	Carne asada con arroz	Froita	  GLUTE LÁCTEOS
MÉRCORES 8	Caldo	Peixe fresco con guarnición	Froita	  PEIXE GLUTE
XOVES 9	Sopa de estrelas	Tortilla de pataca con ensalada	Froita	  GLUTE OVOS
VENRES 10	Pastelón	Peixe con pataca cocida	Xeado	    LÁCTEOS GLUTE PEIXE OVOS
















SEMANA do 13 ao 17 de NOVEMBRO

	PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA	ALÉRXENOS
LUNS 13	Croquetas con ensalada	Espaguetes con atún	logur de fresa	 LÁCTEOS  GLUTE  OVOS
MARTES 14	Sopa de letras	Zorza de polo con arroz	Froita	 GLUTE
MÉRCORES 15	Fabada	Peixe fresco con guarnición	Froita	 PEIXE  GLUTE
XOVES 16	Crema de cabaza	Paella de carne e verduras	Froita	 GLUTE  OVOS
VENRES 17	Xudías con <i>beicón</i> e ovo cocido	Peixe fresco	Xeado	 LÁCTEOS  GLUTE  PEIXE  OVOS



SEMANA do 20 ao 24 de NOVEMBRO

	PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA	ALÉRXENOS
LUNS 20	Empanadiñas con ensalada	Guiso de carne	<i>Natillas</i>	 LÁCTEOS  GLUTE  OVOS
MARTES 21	Crema de cenoria	Lasaña	Froita	 GLUTE  OVOS  LÁCTEOS
MÉRCORES 22	Lentellas	Peixe fresco con guarnición	Froita	 PEIXE  GLUTE
XOVES 23	Brócoli con xamón e chourizo	Albóndegas en salsa con arroz	Froita	 GLUTE
VENRES 24	Sopa de fideos	Aneis de lura con patacas fritidas	Torta larpeira	 LÁCTEOS  GLUTE  PEIXE  OVOS



SOIA



PEIXE



MOSTAZA



MOLUSCOS



LÁCTEOS



OVOS



SÉSAMO



GLUTE



FROITOS DE CASCA



SULFITOS



CRUSTÁCEOS



CACAHUETES



APIO



CHÍCHAROS BRAVOS

ALÉRXENOS ALIMENTARIOS