



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA
CEIP Nosa Señora das Dores – Forcarei
Rúa Maleitas s/n-36550 Forcarei (Pontevedra) Tlf.: 886.15.19.68/69 Fax: 886.15.19.70
E-mail: ceip.nosasenora.dores@edu.xunta.es Web: ceipnosasenoradores

MENÚ ESCOLAR Outubro 23

ALÉRXENOS: AL 1- GLUTEN 2- CRUSTÁCEOS 3-OVOS 4- PEIXE 5-LEITE 6-FROITOS CON CÁSCARA 7- MOLUSCOS
*O ALUMNADO CON INTOLERANCIA Á LACTOSA DISPÓN DE DERIVADOS LÁCTEOS SEN LACTOSA.
**SE POR MOTIVOS MÉDICOS, PRECÍSESE UNHA DIETA DETERMINADA, PÓDESE CONTACTAR CO COLEXIO E ACHEGAR O INFORME MÉDICO PARA QUE A COCIÑA SE POIDA ADAPTAR AO MENÚ INDICADO.

02/10/23	Xudías refogadas	Polo ao forno con patacas panadeiras	Froita de tempada
03/10/23	Brócoli con allada	Salmón con pasta gratinada AL 1,4,5	Froita de tempada
04/10/23	Ensalada mixta AL 3 <small>(leituga, tomate, cebola, cenoria, ovo e millo)</small>	Hamburguesas con arroz branco	Froita de tempada
05/10/23	Croquetas AL 1,3,5	Fabada asturiana	Iogurt bebible fresa AL 5
06/10/23	Ensalada de tomate	Lirios con patacas cocidas AL 1,3,4	Pexego en caldo de azucre
09/10/23	Crema de cenoria	Costela de porco guisada con pasta AL 1	Froita de tempada
10/10/23	Ovos recheos AL 3,4	Pescada ao forno con patacas. AL 4	Xeado AL 5
11/10/23	Ensalada <small>Leituga, cebola e tomate</small>	Polo ao curry con arroz	Froita de tempada
16/10/23	Tallaríns con queixo AL 1,5	Tacos de raxo con tomate	Froita de tempada
17/10/23	Mexillóns ao vapor AL 7	Potaxe de garavanzos con espinacas	Froita de tempada
18/10/23	Xudías con tomate	Arroz con coello	Froita de tempada
19/10/23	Revolto de cogumelos AL 3	Espaguete boloñesa de polo AL 1	Queixo c/ marmelo AL 5
20/10/23	Ensalada <small>Leituga, cebola e tomate</small>	Rabas con patacas fritidas AL 1,4	Froita de tempada
23/10/23	Caldo de repolo	Tenreira guisada con fideos AL 1	Froita de tempada
24/10/23	Ensalada <small>Leituga, cebola e tomate</small>	Mexillóns e berberechos con arroz AL 7	Froita de tempada
25/10/23	Prato combinado: Brécol, chourizo, ovo e patacas cocidas c/ allada. AL 3		Froita de tempada
26/10/23	Friame	Lentellas con verduriñas AL 1	Iogurt Granxa Xanceda
27/10/23	Pizza AL 1,5	Macarróns con atún AL 1,4	Biscoito caseiro AL 1,3,5
30/10/23	Ensalada mixta AL 5,6 <small>(leituga, tomate, cebola, cenoria, queixo e nozes)</small>	Tortilla de patacas con febra AL 3	Froita de tempada
31/10/23	Vichyssoise	Lirios con patacas cocidas AL 1,3,4	Froita de tempada

POR CIRCUNSTANCIAS EXCEPCIONAIS, O MENÚ PODERÁ VERSE VARIADO DE MANEIRA OCASIONAL, SEMPRE PENSANDO NO BO FUNCIONAMENTO DO SERVICIO DE COMEDOR.



ALIMENTACIÓN DE OUTONO PARA NENOS

Co cambio de estación, é aconsellable coñecer os alimentos que poden ofrecernos unha maior cantidade de nutrientes e que nos protexerán dos arrefriados, gripes e catarros que adoitan ocorrer nesta época do ano.

Froitas



Verduras



Crustáceos

