















# MENÚ XANEIRO 2024

**MENÚ  
ESCOLAR  
XANEIRO  
2024  
BASAL  
CEIP  
Ponte  
do  
Porto**

LUNS 8	MARTES 9	MÉRCORES 10	XOVES 11	VENRES 12
<b>Salteado de verduras</b> Vegetables wok <b>Hélices integrais con atún</b> Tuna with pasta <b>logur</b> Yoghurt	<b>Crema de verduras</b> Vegetables' cream <b>Nuggets con arroz</b> Nuggets with rice <b>Froita</b> Fruit	<b>Sopa de letras</b> Soup <b>Costela asada con patacas fritas</b> Roasted ribs with fried potatoes <b>Froita</b> Fruit	<b>Pizza</b> Pizza <b>Pescada con tomate</b> Hake with tomato <b>Froita</b> Fruit	<b>Coliflor con ovo</b> Grated cauliflower <b>Polo ó forno con pataca cocida.</b> Roasted chicken with boiled potato <b>Froita</b> Fruit
LUNS 15	MARTES 16	MÉRCORES 17	XOVES 18	VENRES 19
<b>Tallaríns</b> Pasta <b>Lomo con ensalada</b> Meat with salad <b>Natilla</b> Custard	<b>Chícharos con bacon</b> Peas with bacon <b>Paella mariñeira</b> Rice with calamari. <b>Froita</b> Fruit	<b>Crema de allo porro</b> Leek cream <b>Lasaña</b> Lasagne <b>Froita</b> Fruit	<b>Sopa de estrelas</b> Soup <b>Bacallau con pataca cocida</b> Cod with boiled potato <b>Froita</b> Fruit	<b>Brocoli con allada</b> Broccoli with garlic <b>Guiso de tenreira</b> Roasted beef <b>Froit</b> Fruit
LUNS 22	MARTES 23	MÉRCORES 24	XOVES 25	VENRES 26
<b>Feixóns con xamón</b> Green beans with ham <b>Zorza con pataca cocida</b> Zorza with boiled potato <b>logur</b> Yoghurt	<b>Fabada</b> Fabada <b>Bacallau con tomate</b> Cod with tomato <b>Froita</b> Fruit	<b>Crema de cenoria</b> Carrot cream <b>Espagueti boloñesa</b> Bolognese pasta <b>Froita</b> Fruit	<b>Sopa de fideos</b> Soup <b>Pavo con pisto</b> Turkey with ratatouille <b>Froita</b> Fruit	<b>Ensalada mixta</b> Mixed salad <b>Salmón con arroz</b> Salmon with rice <b>Froita</b> Fruit
LUNS 29	MARTES 30	MÉRCORES 31		
<b>Lentellas vexetais</b> Lentils <b>Albóndigas con arroz</b> Meatballs with rice <b>Natilla</b> Custard	<b>Empanada de atún</b> Broccoli with garlic <b>Pescada en salsa verde con pataca cocida</b> Hake in green sauce with boiled potato <b>Froita</b> Fruit	<b>Garabanzos salteados</b> Wok chickpeas <b>Filete de tenreira con ensalada</b> Beef steak with salad <b>Tarta de Santiago</b> Santiago's cake		

## TABLA DE ALÉRGENOS. MES DE XANEIRO DE 2024

	 GLUTEN	 LÁCTEOS	 CACAHUETES	 HUEVOS Y DERIVADOS	 SOJA	 FRUTOS DE CÁSCARA	 APIO Y DERIVADOS	 MOSTAZA Y DERIVADOS	 SÉSAMO	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS	 PESCADO Y DERIVADOS	 CRUS-TÁCEOS	 ALTRA-MUCES	 MOLUSCOS
<b>Luns , día 8</b>	<b>X</b>	<b>X</b>		<b>X</b>						<b>X</b>	<b>X</b>			
<b>Martes , día 9</b>	<b>X</b>			<b>X</b>						<b>X</b>				
<b>Mércores día 10</b>	<b>X</b>			<b>X</b>						<b>X</b>				
<b>Xoves, día 11</b>	<b>X</b>	<b>X</b>								<b>X</b>	<b>X</b>			
<b>Venres, día 12</b>	<b>X</b>			<b>X</b>						<b>X</b>				
<b>Luns, día 15</b>	<b>X</b>	<b>X</b>		<b>X</b>	<b>X</b>					<b>X</b>				
<b>Martes , día 16</b>	<b>X</b>									<b>X</b>		<b>X</b>		<b>X</b>
<b>Mèrcores, día 17</b>	<b>X</b>	<b>X</b>		<b>X</b>						<b>X</b>				
<b>Xoves, día 18</b>	<b>X</b>									<b>X</b>	<b>X</b>			
<b>Venres, día 19</b>	<b>X</b>									<b>X</b>				
<b>Luns, día 22</b>	<b>X</b>	<b>X</b>			<b>X</b>					<b>X</b>				
<b>Martes, día 23</b>	<b>X</b>									<b>X</b>	<b>X</b>			
<b>Mércores, día 24</b>	<b>X</b>			<b>X</b>						<b>X</b>				
<b>Xoves, día 25</b>	<b>X</b>			<b>X</b>						<b>X</b>				
<b>Venres, día 26</b>	<b>X</b>	<b>X</b>								<b>X</b>	<b>X</b>			
<b>Luns, día 29</b>	<b>X</b>	<b>X</b>		<b>X</b>	<b>X</b>					<b>X</b>		<b>X</b>		<b>X</b>
<b>Martes, día 30</b>	<b>X</b>			<b>X</b>						<b>X</b>	<b>X</b>			
<b>Mércores, día 31</b>	<b>X</b>			<b>X</b>						<b>X</b>				