

# MENÚ DE MAYO *CEIP TERRA CHÁ 2022-2023*



| Luns 1  | Martes 2  | Mércores 3   | Xoves 4  | Venres 5   |
|---|---|--|--|--|
|   |   | Paella de carne<br>Salmón a plancha con cachelos.<br>Queixo con marmelo. | Ensalada mixta.<br>Polo asado con patacas fritidas.<br>Froita.                 | Crema de cabaza<br>Calamares a romana con ensalada<br>Xeado. |
| Luns 8  | Martes 9  | Mércores 10  | Xoves 11   | Venres 12  |
| Lentellas<br>Lomo en salsa con arroz.<br>Froita.                                | Ensalada de pasta.<br>Pescada o forno con cachelos.<br>Iogur                                | Entremés<br>Costela ó forno con tomate.<br>Flan.                         | Ovos recheos.<br>bacalao con ensalada.<br>Froita                               | Empanada.<br>Filete de polo con Patacas.<br>iogur.           |
| Luns 15   | Martes 16   | Mércores 17  | Xoves 18   | Venres 19  |
| Sopa<br>Traseiros de polo ó forno con<br>pataca frita.<br><br>Froita            | Ensaladilla.<br>Pescada con ensalada de tomate.<br>froita                                   |  | Arroz de pavo e verduriñas<br>Bacallao con chícharos.<br><br>iogur.            | Ensalada Mixta<br>San xacobe con pemento verde.<br>Xeado.    |
| Luns 22   | Martes 23   | Mércores 24  | Xoves 25   | Venres 26  |
| Sopa de fideos.<br>Albóndegas de porco con arroz e<br>salsa de tomate<br>iogur. | Ensalada de tomate, cebola, ovo e<br>esparrago e olivas.<br>Salmon con cachelos.<br>Froita. | Paella de pescado.<br>Lacón asado con pataca frita.<br>iogur             | Ensalada de pasta.<br>Bacalao con arroz de verduriñas.<br>Melocotón en xarope. | Crema de cabaza.<br>Lasaña de carne.<br>Queixo con marmelo   |
| Luns 29   | Martes 30   | Mércores 31  |  |  |
| Ensalada de arroz.<br>Filete de polo empanado con<br>ensalada.<br>Iogur.        | Ensaladilla.<br>Pizza de xamón cocido e queixo<br>Froita                                    | Sopa<br>Merluza a romana con patacas.<br>Iogur.                          |  |  |

NOTA: No caso de imprevistos , os menús poden sufrir algunha variación.

### Táboa alérxenos mensuais

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p><b>Día 2:</b>  HUEVOS  CONTIENE GLUTEN  LACTEOS</p> <p><b>Día 3:</b>  LACTEOS  PESCADO</p> <p><b>Día 4:</b>  HUEVOS  PESCADO</p> <p><b>Día 5:</b>  HUEVOS  PESCADO  LACTEOS</p> <p><b>Día 8:</b></p> <p><b>Día 9:</b>  CONTIENE GLUTEN  PESCADO  HUEVOS  LACTEOS</p> | <p><b>Día 10:</b>  LACTEOS  HUEVOS</p> <p><b>Día 11:</b>  HUEVOS  PESCADO  CONTIENE GLUTEN</p> <p><b>Día 12:</b>  PESCADO  CONTIENE GLUTEN  LACTEOS</p> <p><b>Día 15:</b>  CONTIENE GLUTEN  HUEVOS</p> <p><b>Día 16:</b>  HUEVOS  PESCADO</p> <p><b>Día 17:</b></p> <p><b>Día 18:</b>  LACTEOS  PESCADO</p> <p><b>Día 19:</b>  LACTEOS  CONTIENE GLUTEN  HUEVOS  PESCADO</p> | <p><b>Día 22:</b>  CONTIENE GLUTEN  HUEVOS  LACTEOS</p> <p><b>Día 23:</b>  HUEVOS  PESCADO</p> <p><b>Día 24:</b>  PESCADO  LACTEOS</p> <p><b>Día 25:</b>  PESCADO  CONTIENE GLUTEN  HUEVOS</p> <p><b>Día 26:</b>  CONTIENE GLUTEN  HUEVOS  LACTEOS</p> <p><b>Día 29:</b>  LACTEOS  CONTIENE GLUTEN  HUEVOS  PESCADO</p> <p><b>Día 30:</b>  PESCADO  LACTEOS  CONTIENE GLUTEN  HUEVOS</p> <p><b>Día 31:</b>  HUEVOS  PESCADO  LACTEOS  CONTIENE GLUTEN</p> |
|---|---|--|