

# MENÚ DE Outubro CEIP TERRA CHÁ 2022-2023



Luns 3	Martes 4	Mércores 5	Xoves 6	Venres 7
Sopa Raxo de polo con pementos fritidos Froita.	Lentellas. Merluza en salsa con cachelos. iogur	Empanada Bacalao frito con cachelos. Queixo con marmelo.	Xudias con xamón e ovo. costela o forno con patacas fritidas Froita	Paella de carne. Calamares a romana con ensalada iogur
Luns 10	Martes 11	Mércores 12	Xoves 13	Venres 14
Crema de verduras. Lomo adobado con arroz. Froita.	Croquetas e empanadillas Pescada o forno con cachelos. Iogur	Fabas estofadas. Tortilla con ensalada de tomate. Flan.	Entremés. bacalao con ensalada. Froita	Crema de calabaza. Filete de polo con pataca frita. iogur.
Luns 17	Martes 18	Mércores 19	Xoves 20	Venres 21
Macarróns con atún. San xacobe con pemento verde. Froita	Lentellas. Pizza de xamón cocido e queixo .iogur	Sopa Traseiros de polo ó forno con pataca frita. froita	Arroz de pavo e verduras Bacallao con pataca cocida e allada  Natillas	Crema de calabacín Pescada á romana con ensalada.  Iogur
Luns 24	Martes 25	Mércores 26	Xoves 27	Venres 28
Ensalada mixta( tomate, sardiñas, cebola,ovo,espárragos e olivas) Albóndegas de porco con arroz e salsa de tomate iogur.	Sopa de fideos. Salmón a plancha con cachelos. Froita.	Menestra con ovos. Lacón asado con pataca frita. iogur	Lentellas estofadas Bacalao con pisto de guisantes. Melocotón en xarope.	Potaxe de garavanzos. Lasaña de carne e queixo San Simón. Queixo con marmelo
Luns 31				
Crema de calabaza.  Filete de polo empanado con patacas. Froita.				

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

### Táboa alérxenos mensuais

Día 3:



Día 4:



Día 5:



Día 6:



Día 7:



Día 10:

Día 11:



Día 12:



Día 13:



Día 14:



Día 17:



Día 18:



Día 19:



Día 20:



Día 21:



Día 24:



Día 25:



Día 26:



Día 27:



Día 28:



Día 31:



