

## INFORMACIÓN DE ALÉRXENOS MENÚ OUTUBRO 2020

INFORMACIÓN DE ALÉRXENOS							
<b>ALÉRXENO</b>	 Cereais con gluten	 Crustáceos	 Ovos	 Peixe	 Cacahuets	 Soia	 Leite
<b>NÚMERO NO MENÚ ALÉRXENO</b>	1  Noces	2  Apio	3  Mostaza	4  Sésamo	5  Moluscos	6  Sulfitos	7  Altramuz
<b>NÚMERO NO MENÚ</b>	8	9	10	11	12	13	14

**Información de Alérxenos:** Poden ver a correspondencia dos números na táboa de Información de Alérxenos que figura na primeira páxina deste documento.

**Nota:** Este menú, adaptado ó menú da Xunta, poderá sufrir modificacións debido a avarías, á non distribución dalgunha materia prima e á climatoloxía.

**ELIMINASE O SAL AU COSIÑAR PARA AS DIETAS SEN SAL.**

**PARA AS DIETAS SEN GLUTE UTILIZANSE OS PRODUTOS SEN GLUTE.**

## MENÚ XERAL DE OUTUBRO 2020

LUNS 5	MARTES 6	MÉRCORES 7	XOVES 8	VENRES 9
Crema de cenoria Milanesa de polo c/arroz Pan  Froita  1-7-13	Lentellas vexetais Lombo ao forno con patacas Pan  Iogur  1-7	Ensalada de pasta  Pescada á romana c/leituga  Pan froita  1-3-4	Sopa  Polo asado con arroz e verdura Pan  Natillas  1-3-7-13	Brócoli con ovo e allada  Fideuá con tenreira Pan  Froita  1-3-5
LUNS 12	MARTES 13	MÉRCORES 14	XOVES 15	VENRES 16
Non lectivo	Sopa  Variñas de pescada c/arroz e verdura  Pan.. Iogur  1-2-4-7-13	Chícharos con xamón  Espaguete á boloñesa  Pan Froita  1-3	Non lectivo	Crema de verdura  Xamón asado con arroz  Pan ...Froita  1-3 1-3-7
LUNS 19	MARTES 20	MÉRCORES 21	XOVES 22	VENRES 23
Lentellas  Cordón bleu c/tomate e atún  Pan Froita  1-2-3-6-7-12-13	Boliñas de bacallao  Carne guisada con pasta  Pan Iogur  1-4-7	Sopa  Tortilla c/leituga  Pan Froita  1-9	Xudías c/chourizo  Albondigas de pescado con puré  Arroz con leite  1-3-4-7	Ensalada mixta  Churrasco con patacas  Pan froita  1-13*
LUNS 26	MARTES 27	MÉRCORES 28	XOVES 29	VENRES 30
Crema de verduras Albóndigas con arroz Pan  Melocotón ao almibre 1-13	Sopa Pescada c/cachelos  Pan Iogur  1-4-7	Empanada de atún Terneira ao forno con menestra de verduras  Pan ... froita  1-3-4	Caldo galego As con alioli Pan Iogur  1-7-9	Potaxe de garabanzos Pizza Froita  1-6-13

**Información de Alérxenos:** Poden ver a correspondencia dos números na táboa de Información de Alérxenos que figura na primeira páxina deste documento.

**Nota:** Este menú, adaptado ó menú da Xunta, poderá sufrir modificacións debido a avarías, á non distribución dalgunha materia prima e á climatoloxía.

Os iogures son desnatados.

## MENÚ HIPOCALORICO DE OUTUBRO 2020

LUNS 5	MARTES 6	MÉRCORES 7	XOVES 8	VENRES 9
<p>Crema de cenoria Peituga de poloá plancha c/arroz Pan</p> <p>Froita</p> <p>1-7-13</p>	<p>Lentellas vexetais Lombo ao forno con patacas cocodas Pan</p> <p>Iogur</p> <p>1-7</p>	<p>Jamon jork Pescada á plancha c/leituga</p> <p>Pan froita</p> <p>1-3-4</p>	<p>Sopa Polo asado con arroz e verdura Pan</p> <p>Iogur</p> <p>1-3-7-13</p>	<p>Brócoli con ovo e allada Fideuá con tenreira Pan</p> <p>Froita</p> <p>1-3-5</p>
LUNS 12	MARTES 13	MÉRCORES 14	XOVES 15	VENRES 16
<p>Non lectivo</p>	<p>Sopa Pescada á plancha c/arroz e verdura Pan.. Iogur</p> <p>1-2-4-7-13</p>	<p>Chícharos con xamón Carne picada c/pasta Pan Froita</p> <p>1-3</p>	<p>Non lectivo</p>	<p>Crema de verdura Xamón asado con arroz Pan ...Froita</p> <p>1-3 1-3-7</p>
LUNS 19	MARTES 20	MÉRCORES 21	XOVES 22	VENRES 23
<p>Lentellas vexetais Filete de polo c/tomate e atún Pan Froita</p> <p>1-2-3-6-7-12-13</p>	<p>Ensalada de mixta Filete de tenreira con pasta Pan Iogur</p> <p>1-4-7</p>	<p>Sopa Tortilla de pataca cocida c/leituga Pan Froita</p> <p>1-9</p>	<p>Xudías c/chourizo Albondigas de pescado au vapor con puré iogur</p> <p>1-3-4-7</p>	<p>Ensalada mixta Churrasco Pan froita</p> <p>1-13*</p>
LUNS 26	MARTES 27	MÉRCORES 28	XOVES 29	VENRES 30
<p>Crema de verduras Albóndigas au vapor con arroz Pan</p> <p>Melocotón ao almibre</p> <p>1-13</p>	<p>Sopa Pescada c/cachelos Pan Iogur</p> <p>1-4-7</p>	<p>Empanada de atún Terneira ao forno con menestra de verdururas Pan ... froita</p>	<p>Caldo galego Peituga de polo con pataca cocida Pan Iogur</p> <p>1-7-9</p>	<p>Potaxe de garabanzos Filete de tenreira c/arroz Froita</p> <p>1-6-13</p>

		1-3-4		
--	--	-------	--	--

**Información de Alérxenos:** Poden ver a correspondencia dos números na táboa de Información de Alérxenos que figura na primeira páxina deste documento.

**Nota:** Este menú, adaptado ó menú da Xunta, poderá sufrir modificacións debido a avarías, á non distribución dalgunha materia prima e á climatoloxía.

## MENÚ XERAL DE OUTUBRO 2020

LUNS 5	MARTES 6	MÉRCORES 7	XOVES 8	VENRES 9
Crema de cenoria Milanesa de polo c/arroz Pan  Froita  1-7-13	Lentellas vexetais Lombo ao forno con patacas Pan  Iogur  1-7	Ensalada de pasta  Pescada á romana c/leituga  Pan froita  1-3-4	Sopa  Polo asado con arroz e verdura Pan  Natillas  1-3-7-13	Brócoli con ovo e allada  Fideuá con tenreira Pan  Froita  1-3-5
LUNS 12	MARTES 13	MÉRCORES 14	XOVES 15	VENRES 16
Non lectivo	Sopa  Variñas de pescada c/arroz e verdura  Pan.. Iogur  1-2-4-7-13	Chícharos con xamón  Espaguete á boloñesa  Pan Froita  1-3	Non lectivo	Crema de verdura  Xamón asado con arroz  Pan ...Froita  1-3 1-3-7
LUNS 19	MARTES 20	MÉRCORES 21	XOVES 22	VENRES 23
Lentellas  Cordón bleu c/tomate e atún  Pan Froita  1-2-3-6-7-12-13	Boliñas de bacallao  Carne guisada con pasta  Pan Iogur  1-4-7	Sopa  Tortilla c/leituga  Pan Froita  1-9	Xudías c/chourizo  Albondigas de pescado con puré  Arroz con leite  1-3-4-7	Ensalada mixta  Churrasco con patacas  Pan froita  1-13*
LUNS 26	MARTES 27	MÉRCORES 28	XOVES 29	VENRES 30
Crema de verduras Albóndigas con arroz Pan  Melocotón ao almibre 1-13	Sopa Pescada c/cachelos  Pan Iogur  1-4-7	Empanada de atún Terneira ao forno con menestra de verduras  Pan ... froita  1-3-4	Caldo galego As con alioli Pan Iogur  1-7-9	Potaxe de garabanzos Pizza Froita  1-6-13