

# INFORMACIÓN DE ALÉRGENOS MENÚ NOVIEMBRE 2020

## INFORMACIÓN DE ALÉRGENOS

ALÉRGENO	 Cereais con gluten	 Crustáceos	 Ovos	 Peixe	 Cacahuetes	 Soia	 Leite
NÚMERO NO MENÚ ALÉRGENO	1	2	3	4	5	6	7
NÚMERO NO MENÚ	 Noces	 Apio	 Mostaza	 Sésamo	 Moluscos	 Sulfitos	 Altramuz
NÚMERO NO MENÚ	8	9	10	11	12	13	14

# MENÚ XERAL NOVEMBRO

LUNS 2	MARTES 3	MÉRCORES 4	XOVES 5	VENRES 6
Lentellas Macarróns c/atún  Pan froita 1-13	Chicharos con xamón  Cordon blue c/tomate  Pan e iogur  1-4-7	Crema de cenoira  Tortilla de pataca c/leituga  Pan froita  1	Sopa Polo ao forno c/arroz  Pan e iogur  1-3-7	Ensalada de j.york y queso  Fideua con terneira  Pan e froita 1
LUNS 9	MARTES 10	MÉRCORES 11	XOVES 12	VENRES 13
Boliñas de bacallao  Xamon asadoc/arroz  Pan Froita  1-4 -13	Lentellas  Variñas de pescada c/leituga  Pan.e iogur  1-4-7-13	Coliflor gratinada  Zorza de polo c/arroz  Pan melocotón ao almibre  1	Crema de verdura  Espaguette á boloñesa  Pan Iogur  1-7	Croquetas de xamón  Salmón c/cachelos e maionesa  Pan Froita  1--4--6-7-13
LUNS-16	MARTES-17	MÉRCORES-18	XOVES-19	VENRES-20
Crema de cenoira  Albondigas con arroz  Pan Froita  1-6-13	Sopa  Pescada á romana con cachelos  Pan e natillas  1-4-7	Xudias con chourizo  Macarróns con carne guisada  Pan froita 1	Fabada  Ás de polo c/ e alioli  Pan e iogur  1-6-7-13	Sardinillas c/tomate  Churrasco con patacas  Pan Froita  1-4
LUNS-23	MARTES 24	MÉRCORES 25	XOVES 26	VENRES 27
Crema de cenoira  Lasaña  Pan froita  1-6-13	Calamares  Lomo asado c/arroz e verdura  Pan e iogur 1-4-12	Sopa  Salmón c/cachelos  Pan e Piña ao almibre 1-4	Lentellas  Peituga de polo au forno c/arroz  Pan e iogur 1-4-7	Crema de verdura  Pizza  Pan froita 1
LUNS 30				
Sopa  Milanesa de polo c/tomate e atún  Pan froita 1-4-13		<p><b>Información de Alérxenos:</b> Poden ver a correspondencia dos números na táboa de Información de Alérxenos que figura na primeira páxina deste documento.</p> <p><b>Nota:</b> Este menú, adaptado ó menú da Xunta, poderá sufrir modificacións debido a avarías, á nondistribución dalgunha materia prima e á climatoloxía.</p>		

## MENÚ HIPOCALORICO NOVIEMBRE

LUNS 2	MARTES 3	MÉRCORES 4	XOVES 5	VENRES 6
Lentellas Macarrons c/atún Pan froita 1- 13	Chicharos con xamón Filete de terneira c/tomate Pan e iogur 1-4-7	Crema de cenoira Tortilla de pataca cocida c/ leituga Pan froita 1	Sopa Peituga de polo c/ arroz Pan e iogur 1-3-7	Ensalada de j.york y queso Fideua con terneira Pan e froita 1
LUNS 9	MARTES 10	MÉRCORES 11	XOVES 12	VENRES 13
Ensalada c/atun Xamon asadoc/arroz Pan Froita 1-4 -13	Lentellas Pescada á plancha c/leituga Pan.e iogur 1-4-7-13	Coliflor gratinada Zorza de polo c/arroz Pan melocotón ao almibre 1	Crema de verdura Filete de tenreira c/macarróns Pan Iogur 1-7	Jamon york Salmón c/cachelos Pan Froita 1--4--6-7-13
LUNS-16	MARTES-17	MÉRCORES-18	XOVES-19	VENRES-20
Crema de cenoira Albondigas con arroz Pan Froita 1-6-13	Sopa Pescada á plancha con cachelos Pan e natillas 1-4-7	Xudias con chourizo Macarróns con carne guisada Pan froita 1	Fabada Ás de polo Pan e iogur 1-6-7-13	Sardinillas c/tomate Churrasco c/leituga Pan Froita 1-4
LUNS-23	MARTES 24	MÉRCORES 25	XOVES 26	VENRES 27
Crema de cenoira Filete de pavo c/pasta Pan froita 1-6-13	Ensalada mixta Lomo asado c/arroz e verdura Pan e iogur 1-4-12	Sopa Salmón c/cachelos Pan e Piña ao almibre 1-4	Lentellas Peituga de polo au forno c/arroz Pan e iogur 1-4-7	Crema de verdura Pizza sen queso Pan froita 1
LUNS 30				
Sopa Milanesa de polo c/tomate e atún Pan froita 1-4-13		Se elimina as salsas das comidas de dieta , os iogures son desnatados.		

### DIETA DIABETICA.

A dieta está baseada no menú xeral , acompañando os pratos principais con arroz, pasta o pataca. Na sobremesa toman froita.

### DIETA CELIACA.

A dieta está baseadas no menú xeral pero utilizando produtos sen glute.

### DIETA SEN SAL.

A dieta está baseada no menú xeral pero eliminando a sal o cociñar.