



NOVEMBRO 2023

		MÉRCORES 1	XOVES 2	VENRES 3
		NON LECTIVO	Lentellas con verduras San Xacobes con ensalada de leituga Froita de tempada, pan e auga (Leg., Glut., Lact., Sulf.)	Sopa de verduras * Peixe con ensalada de tomate e cebola Froita de tempada, pan e auga (P. Peixe, Sulf.)
LUNS 6	MARTES 7	MÉRCORES 8	XOVES 9	VENRES 10
Feixóns verdes con ovo cocido Espaguete con atún Froita de tempada, pan e auga (Leg., Glut. P. Peixe, P. Ovo)	Crema de allo porro Tortilla con ensalada de tomate Froita de tempada, pan e auga (P. Ovo, Sulf.)	Arroz con salsa de tomate e ovo cocido Barrifias de polo con ensalada de leituga Iogur natural, pan e auga (P. Ovo, Glut., Sulf., Lact.)	Ensalada mixta (leituga, tomate e cebola) Vitela ao forno con minestra de verduras, legumes e pataca Froita de tempada, pan e auga (Sulf., Leg.)	Sopa de pasta e verduras (cenoria, allo porro) Pizza caseira de xamón cocido e mozzarella Froita de tempada, pan e auga (P. Ovo, Glut. Lact.)
LUNS 13	MARTES 14	MÉRCORES 15	XOVES 16	VENRES 17
Brócoli con ovo cocido Guiso de macarróns con vitela, verduras e legumes Froita de tempada, pan e auga (P. Ovo, Glut., Leg.)	Crema de cabaciña Lasaña caseira de atún Froita de tempada, pan e auga (Glut., P. Peixe, P. Ovo, Lact.)	Coliflor con pataca cocida en salsa de allada * Peixe con ensalada de leituga e cebola Iogur de macedonia, pan e auga (Sulf., Lact.)	Ensalada grega (Tomate, queixo fresco, ourego) Polo ao forno con arroz en salsa de verduras Froita de tempada, pan e auga (Lact., Sulf.)	Potaxe de garavanzos con callos Fideuá de ameixas Froita de tempada, pan e auga (Leg., Crust.)
LUNS 20	MARTES 21	MÉRCORES 22	XOVES 23	VENRES 24
Xoubifias en lata con olivas e tomates Macarróns integrais con boloñesa de polo e verduras Froita de tempada, pan e auga (P. Peixe, Sulf., Glut.)	Sopa de letras Guiso de luras e ameixas Froita de tempada, pan e auga (Crust., Glut.)	Lentellas estufadas con verduras * Peixe con minestra de verduras Froita de tempada, pan e auga (Leg., P. Peixe)	Ensalada de pasta (atún, ovo, millo, chícharos, pauñíos cangrexo) Peitugas de pavo con ensalada de leituga Iogur amorodo, pan e auga (P. Peixe, Crust., P. Ovo, Leg., Sulf., Lact.)	Ensalada mixta Albóndegas á xardiñeira con arroz en branco Froita de tempada, pan e auga (Sulf., Leg.)
LUNS 27	MARTES 28	MÉRCORES 29	XOVES 30	
Ensalada de leituga, tomate e cebola Filete de lombo con minestra de verduras e legumes Froita de tempada, pan e auga (Sulf., Leg.)	Croquetas de boletus con ensalada de tomate Feixóns verdes con ovo, patacas e chourizo cocidos Froita de tempada, pan e auga (Lact., Glut., Sulf., Leg., P. Ovo)	Potaxe de garavanzos e verduras (allo porro, cenoria, espinacas) * Peixe con ensalada de tomate Froita de tempada, pan e auga (Leg., P. Peixe, Sulf.)	Crema de verduras (allo porro, cenoria e calabacín) Musliños de polo ao allo con arroz en branco Xelatina de fresa, pan e auga Sen alérxenos	

MENÚS ELABORADOS A PARTIR DA GUÍA DA XUNTA DE GALICIA QUE PODEN SER MODIFICADOS OU MESMO SUBSTITUÍDOS POR OUTROS, SEGUNDO AS NECESIDADES DE INTENDENCIA E OUTROS IMPREVISTOS

*Peixe fresco segundo lonxa: lirio, pescada, bacallao, mero, peixe sapo...

**Nota: Todos os menús van acompañados dunha ración de pan polo que todos teñen o glute como alérxeno
Os menús de dietas específicas serán entregados ao alumnado por correo electrónico**

LEENDA DE ALÉRXENOS

Ap.- Apio
Leg.- Legumes
Glut.- Glute
P. peixe- Proteína do peixe
S.- Soia

Sulf.- Sulfitos
Lact.- Lactosa
P. ovo.- Proteína dos ovos
Mol.- Moluscos
F. Sec.- Froitos secos ou relas

Crust.- Crustáceos
Mostaza.- Most.
Sésamo.- Sés.
Altramuz.- Altr.

A Directora
Asdo: María del Carmen Rendo López

Selo do Centro

A encargada do comedor
Asdo: Lucía Sevio Barrio

