



MENÚ DIARIO DO COMEDOR ESCOLAR

OUTUBRO

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
SEMANA 1			1 Sopa de verduras 1,3,6,10 Lombo asado en salsa c/arroz logur 7	2 Fabas guisadas Bacallau ao forno c/ensalada 4 Froita	3 Ensalada tropical 6 Guiso de carne c/macarróns 1,3,6,10 Froita
SEMANA 2	6 Xudias c/ovo Caldeireta de porco c/patacas logur 7	7 Sopa de estrelas 1,3,6,10 Tortilla de patacas c/ensalada 3 Froita	8 Codiños c/tomate 1,3,6,10 Guiso de garavanzos c/ bacallau 4 Froita	9 Crema de cabaciña 14 Guiso tradicional de polo logur 7	10 Lentellas guisadas 1 Pescada romana c/ensalada 1,3,4 Froita
SEMANA 3	13 Crema de cabaciña 14 Lasaña de carne 1,7,6,3,2,4,12 Froita	14 Codiños c/allo e perezil 1,3,6,10 Salmón ao forno c/ ensalada 4 logur 7	15 Sopa de verduras 1,3,6,10 Albóndegas c/arroz 6 Froita	16 Fabas vexetais Pizza de atún 1,7,4 Froita	17 Ensalada completa 3,4 Xamonciños de polo c/patacas logur 7
SEMANA 4	20 Caldo galego Paella mixta 2,12,4 Froita	21 Garavanzos c/espinaças Empanada de carne 1,7,2,4,12 Froita	22 Minestra c/chourizo 1 Guiso de polo c/codiños logur 7	23 Lentellas c/chourizo 1 Tortilla de cabaciña c/salsa de tomate 3,6 Froita	24 Crema multiverduas 14 Pescada à galega c/patacas 4 Froita
SEMANA 5	27 Brócoli c/ovo 3 Guiso de pavo c/macarróns 1,3,6,10 logur 7	28 Sopa de pasta 1,3,6,10 Pescada ao forno c/ensalada Froita	29 Fabas vexetais 14 Xamón asado c/arroz Froita	30 Menú especial samaín	31 Menú especial samaín



Nota: As cremas poderanse substituír por prato vexetal.

IMPORTANTE: La presencia/ ausencia de alérgenos en los platos puede variar debido a cambios en la receta provisional (cocina central) y/o a alteraciones en nuestros productos y proveedores habituales. Para más seguridad, consulten la trazabilidad del menú entregado cada día.



Legenda: 1 gluten; 2 crustáceos; 3 ovos; 4 pescado; 5 cacahuetes; 6 soja; 7 lácteos; 8 frutos con cáscara; 9 apio; 10 mostaza; 11 sésamo; 12 molusco; 13 altramuzes; 14 sulfitos