



CURSO 2024 – 2025
MES DE OUTUBRO DE 2024

Martes 01-	- Champiñóns con xamón ¹² - Ovos cocidos, caballa, patacas e brócoli ^{3,4} - Froita	Mércores 16-	- Croquetas con ensalada de tomate ^{1,3,7,12} - Spaguetti boloñesa con queixo raiado ^{1,7,12} - Froita
Mércores 02-	- Xudías salteadas ¹² - Tenreira guisada con arroz e chícharos - Froita	Xoves 17-	- Ensalada de leituga, tomate, cenoria e millo ¹² - Zorza con patacas ¹² - Xelatina
Xoves 03-	- Ensalada de pasta ^{4,12} - Luras á romana con leituga e tomate ^{1,3,4} - Iogur ⁷	Venres 18-	- Crema de cenorias ¹² - Tortilla con ensalada ³ - Froita
Venres 04-	- Minestra de verduras ¹² - Pizza napolitana con olivas e xamón york ^{1,7,12} - Froita	Luns 21-	- Xudías salteadas ¹² - Arroz con pito e verduras - Froita
Luns 07-	- Sardiñas con tomate e cenoria raiada ⁴ - Tallaríns con atún ^{1,4} - Froita	Martes 22-	- Puré de verduras ¹² - Milanesa de porco con ensalada ^{1,3} - Froita
Martes 08-	- Sopa de estrelas ¹² - Peitugas de pavo á prancha con xudías - Xelatina	Mércores 23-	- Lentellas con verduras ¹² - Peixe con patacas ^{3,4} - Froita
Mércores 09-	- Ensalada rusa ^{3,4} - Pito guisado con patacas e cenorias - Froita	Xoves 24	- Caldo galego ¹² - Empanada de atún ^{1,4} - Iogur ⁷
Xoves 10-	- Lentellas con verduras ¹² - Ovos fritos con arroz e tomate ^{3,12} - Froita	Venres 25-	- Minestra de verduras ¹² - Tiras de pito rebozadas con patacas fritidas ^{1,3} - Froita
Venres 11-	- Chícharos salteados ¹² - Peixe en salsa de tomate con patacas ⁴ - Flan de vainilla ⁷	Luns 28-	- Sopa de estrelas ¹² - Hamburguesa con patacas fritidas ¹² - Froita
Luns 14-	- Sopa de fideos ¹² - Lombo adobado con patacas cocidas ¹² - Froita	Martes 29-	- Potaxe de fabas con verduras ¹² - Peixe con leituga e tomate ^{1,3,4} - Froita
Martes 15-	- Arroz tres delicias ^{3,12} - Peixe con leituga e tomate ⁴ - Froita	Mércores 30-	- Crema de cabaza ¹² - Albóndegas con arroz ¹² - Froita

- As referencias numéricas correspóndese cos alérxenos que poden estar presentes en cada un dos platos do menú. Pódese atopar a relación de alérxenos na páxina seguinte.
- Este menú pode sufrir modificacións en función de imprevistos: dispoñibilidade dos provedores, organización de cociña....

Vº e Prace
A Directora

Asdo.- Carla Cerqueira Oliveira



A encarga do comedor

Asdo.- Amalia Rodríguez González

1**Cereales que contengan gluten**

Trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas y productos derivados. En este punto quedan excluidos los jarabes de glucosa a base de trigo, incluida la dextrosa; las maltodextrinas a base de trigo; los jarabes de glucosa a base de cebada; y los cereales que se utilizan para hacer destilados alcohólicos, incluido el alcohol etílico de origen agrícola.

2**Crustáceos y productos a base de crustáceos**

Todos los productos que puedan contener mariscos incluso en trazas.

3**Huevos y productos a base de huevo**

Productos que pueden contener huevo, incluso en trazas.

4**Pescado y productos a base de pescado**

Salvo gelatina de pescado utilizada como soporte de vitaminas o preparados de carotenoides y gelatina de pescado o ictiocola utilizada como clarificante en la cerveza y el vino.

5**Cacahuets y productos a base de cacahuets**

Todos los productos que contengan maní o también pueden contener trazas de cacahuets...

6**Soja y productos a base de soja**

Aunque no habrá que informar si contienen aceite y grasa de semilla de soja totalmente refinados; tocoferoles naturales mezclados (E306), d-alfa tocoferol natural, acetato de d-alfa tocoferol natural y succinato de d-alfa tocoferol natural derivados de la soja; fitosteroles y ésteres de fitosterol derivados de aceites vegetales de soja; o ésteres de fitostanol derivados de fitosteroles de aceite de semilla de soja.

7**Leche y sus derivados**

Este punto incluye la lactosa, pero no el lactosuero utilizado para hacer destilados alcohólicos ni el lactitol.

8**Frutos de cáscara**

Almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, alféngicos, nueces macadamia o nueces de Australia y productos derivados.

9**Apio y productos derivados****10****Mostaza y productos derivados**

Todos los productos que puedan contener trazas de mostaza.

11**Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo**

Todos los productos que puedan contener trazas de sésamo.

12**Dióxido de azufre y sulfitos**

En concentraciones superiores a 10 mg/kg o 10 mg/litro en términos de SO₂ total, para los productos listos para el consumo o reconstituidos conforme a las instrucciones del fabricante.

13**Altramuces y productos a base de altramuces**

Todos los productos que puedan contener trazas de altramuces.

14**Moluscos y productos a base de moluscos**

Todos los productos que puedan contener trazas de mariscos