


































# MENÚ ESCOLAR      OUTUBRO 2024

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
	<b>1</b> Crema de verduras   Tenreira asada con patacas fritidas  Mandarina	<b>2</b> Pasta á napolitana   Filete de peituga de polo con ensalada de leituga   logur 	<b>3</b> Croquetas de salmón con ovo cocido e tomate  Espaguetes con atún   Melocotón de tempada	<b>4</b> Caldo  Albóndegas de peixe sapo en salsa verde con arroz branco  Plátano
<b>7</b> Berenxena ao forno  Garavanzos con patacas, ovo e chourizo   Mazá	<b>8</b> Crema de allo-porro  Filete de carioca con ensalada e pementos asados   Mandarina	<b>9</b> Ensalada mixta   Churrasco con patacas fritidas  logur 	<b>10</b> Xamón con tomate  Paella de peixe (xiba, mexillóns)   Fatón	<b>11</b> Ensalada de pasta e xamón doce   Luras á romana  con cenoria relada   Plátano
<b>14</b> Puré de cenoria  Tortilla española con ensalada de tomate   Pexego	<b>15</b> Xudías salteadas con pasta   Ás de polo con patacas fritidas  Mazá	<b>16</b> Ensalada grega (cóengos, tomates cereixa, aguacate, queixo fresco e olivas)   Arroz con berberechos   logur 	<b>17</b> Caldo  Filetes de lirio rebozados con ensalada de leituga e tomate   Piña natural	<b>18</b> Torrada de paté de mexillón e ovo duro con tomate   Fideos con carne   Uvas
<b>21</b> Ensaladiña rusa   Fideuá de ameixas   Mandarina	<b>22</b> Crema de verduras  Hamburguesa de polo con cenoria relada e remolacha  logur 	<b>23</b> Tortilla de espinacas  Repolo con patacas, costela e chourizo  Plátano	<b>24</b> Lentellas   Pescada á romana con leituga e tomate   Pera	<b>25</b> Sopa de peixe   Pavo ao forno con gornición de verduras   Mazá
<b>28</b> Sopa de pasta   Luras á romana con ensalada de tomate e arroz branco   Mandarina	<b>29</b> Salteado de verduras (brócoli, cogomelos, cenorias e espárragos verdes)   Pizza de atún   logur 	<b>30</b> Crema de cabaciña  Lombo de porco asado con patacas fritidas  Biscoito de cabaza	<b>31</b>  <b>DÍA NON LECTIVO</b>  <b>DÍA DO ENSINO</b>	

**NOTA:**

- É importante que lles mandedes algo para comer no recreo, pois a mañá é moi longa. O centro recomenda para o alumnado de primaria que sempre sexa algo de **froita fresca** (non abusar dos froitos secos, teñen moitas graxas). Os de infantil seguen un calendario semanal proposto desde a aula.

Estas son as iconas das substancias ou produtos que son causa de alerxias e intolerancias, que incluiremos nos menús do alumnado, para a vosa información, no caso de que algún alimento o conteña na etiqueta:

<p>1</p>  <p>SOIA</p>	<p>2</p>  <p>PEIXE</p>	<p>3</p>  <p>MOSTAZA</p>	<p>4</p>  <p>MOLUSCOS</p>	<p>5</p>  <p>LÁCTEOS</p>	<p>6</p>  <p>OVOS</p>	<p>7</p>  <p>GRANS DE SÉSAMO</p>
<p>8</p>  <p>GLUTE</p>	<p>9</p>  <p>FROITOS DE CASCA</p>	<p>10</p>  <p>DIÓXIDO DE XOFRE E SULFITOS</p>	<p>11</p>  <p>CRUSTÁCEOS</p>	<p>12</p>  <p>MANISES</p>	<p>13</p>  <p>APIO</p>	<p>14</p>  <p>ALTRAMUCES</p>