



**MENÚ ESCOLAR
CEIP ADR CASTELAO
ORDES**

ALÉRXENOS

- 1 GLUTEN 2 CRUSTÁCEOS 3 OVOS
4 PEIXE 5 CACAHUETE 6 SOIA
7 LÁCTEOS 8 CÁSCARA 9 APIO
10 ALTRAMUCES 11 MOLUSCOS
12 MOSTAZA 13 SÉSAMO 14 SULFITOS



OUTUBRO 2024

DIA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
01	Crema de verduras	Abadexo ao forno con patacas 4	Froita de tempada
02	Potaxe de garavanzos e espinacas	Richada de polo con pementos e pasta integral 1.3	Froita de tempada
03	Tomate, queixo fresco e xarda 4.7	Guiso de tenreira e cenoria	Iogur 7
04	Chícharos con xamón 14	Arroz con luras e mexillóns 11	Froita de tempada
DIA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
07	Leituga, garavanzos, atún e millo 4	Lombo fresco con patacas fritas	Froita de tempada
08	Lentellas	Chipiróns a romana con leituga, tomate e cebola 1.3.11	Froita de tempada
09	Sopa 1	Tortilla 3	Froita de tempada
10	Caldo de repolo	Fideúa de mariscos 1.2.4.11	Iogur 7
11	Minestra con gambas 2	Arroz con coello e cogomelos	Froita de tempada
DIA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
14	Brócoli con ovo duro 3	Espaguetes a boloñesa 1.3	Froita de tempada
15	Ensalada de arroz, millo, queixo e cenoria 7	Troita asalmonada ao forno con patacas cocida e chícharos 4	Froita de tempada
16	Fabada	Filete de polo a prancha con leituga, tomate e cebola	Froita de tempada
17	Crema de cabaza	Costela asada con patacas fritas	Froita de tempada
18	Sopa de letras 1	Arroz mariñeiro 2.4.11	Iogur 7
DIA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
21	Ensalada mixta	Arroz con tenreira e e cabaciña	Froita de tempada
22	Lentellas vexetais	Costela de pavo a prancha con pasta integral 1.3	Froita de tempada
23	Crema de cabaciña, porro e coliflor	Agrafín con patacas cocidas 4	Froita de tempada
24	Xudías con ovo e allada 3	Hamburguesa a prancha con patacas fritas	Iogur 7
25	Coliflor con chourizo 14	Macarróns con atún 1.3.4	Froita de tempada
DIA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
28	Sardiñas con tomate 4	Guiso de pavo e vexetais	Froita de tempada
29	Sopa de verduras 1	Pescada a romana con patacas cocidas 1.3.4	Froita de tempada
30	Crema de cenoria e porro	Zorza con patacas fritas	Froita de tempada