



**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



SETEMBRO 2024

DIA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
11	Empanada de York e queixo 1.3.7.14	Macarróns con atún 1.3.4	Froita de tempada
12	Tomate con sardiñas 4	Estufado de tenreira con verduras	Iogur 7
13	Ensalada de arroz	Peixe pau con patacas cocidas4	Froita de tempada
DIA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
16	Leituga vermella, fabas, cherrys e queixo fresco 7	Espaguetes boloñesa 1.3	Froita de tempada
17	Lentellas	Pescada con ensalada de Leituga, tomate e cebola 4	Xeado 5.7.8
18	Sopa 1	Tortilla 3	Froita de tempada
19	Xudías refogadas con chourizo 14	Arroz con rape e verduras4	Iogur 7
20	Leituga, tomate, atún, millo e cenoria 4	Costela de porco ao forno con patacas fritas	Froita de tempada
DIA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
23	Leituga, tomate, garavanzos, piña e atún 4	Chuleta de pavo con espaguetes integrais 1.3	Froita de tempada
24	Pizza de atún 1.3.4.7.	Tenreira estufada con minestra e patacas amarelas	Froita de tempada
25	Fabada	Troita con leituga, tomate e cebola	Iogur 7
26	Ensaladilla 3.4	Richada de polo con pementos e arroz	Froita de tempada
27	Ensalada de pasta 1.2.3.4.5.7.8.	Guiso de choupa e mexillóns 11	Froita de tempada
DIA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
30	Minestra con ovo e gambas 2.3	Macarróns con pavo, cabaciña e cenoria 1.3	Froita de tempada



**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



SETEMBRO SEN GLUTE E SEN LACTEOS 2024

DIA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
11	Nugguets de polo	Macarróns sen glute con atún 1.3.4	Froita de tempada
12	Tomate con sardiñas 4	Estufado de tenreira con verduras	Xelatina
13	Ensalada de arroz	Peixe pau con patacas cocidas4	Froita de tempada
DIA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
16	Leituga vermella, fabas, cherrys	Espaguetes sen glute boloñesa .3	Froita de tempada
17	Lentellas	Pescada con ensalada de Leituga, tomate e cebola 4	Xeadado 5.8
18	Sopa sen glute	Tortilla 3	Froita de tempada
19	Xudías refogadas con chourizo 14	Arroz con rape e verduras4	Xelatina
20	Leituga, tomate, atún, millo e cenoria 4	Costela de porco ao forno con patacas fritas	Froita de tempada
DIA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
23	Leituga, tomate, garavanzos, piña e atún 4	Chuleta de pavo con espaguetes sen glute 3	Froita de tempada
24	Tiras de pescada sen glute 4	Tenreira estufada con minestra e patacas amarelas	Froita de tempada
25	Fabada	Troita con leituga, tomate e cebola	Xelatina
26	Ensaladilla 3.4	Richada de polo con pementos e arroz	Froita de tempada
27	Ensalada de pasta sen glute 2.3.4.5.8.	Guiso de choupa e mexillóns 11	Froita de tempada
DIA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
30	Minestra con ovo e gambas 2.3	Macarróns sen glute con pavo, cabaciña e cenoria 3	Froita de tempada



**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



SETEMBRO SEN LACTOSA 2024

DIA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
11	Pizza sen lactosa	Macarróns con atún 1.3.4	Froita de tempada
12	Tomate con sardiñas 4	Estufado de tenreira con verduras	Xelatina
13	Ensalada de arroz	Peixe pau con patacas cocidas4	Froita de tempada
DIA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
16	Leituga vermella, fabas, cherrys	Espaguetes boloñesa 1.3	Froita de tempada
17	Lentellas	Pescada con ensalada de Leituga, tomate e cebola 4	Xeado 5.8
18	Sopa 1	Tortilla 3	Froita de tempada
19	Xudías refogadas con chourizo 14	Arroz con rape e verduras4	Xelatina
20	Leituga, tomate, atún, millo e cenoria 4	Costela de porco ao forno con patacas fritas	Froita de tempada
DIA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
23	Leituga, tomate, garavanzos, piña e atún 4	Chuleta de pavo con espaguetes integrais 1.3	Froita de tempada
24	Tiras de pescada 4	Tenreira estufada con minestra e patacas amarelas	Froita de tempada
25	Fabada	Troita con leituga, tomate e cebola	Xelatina
26	Ensaladilla 3.4	Richada de polo con pementos e arroz	Froita de tempada
27	Ensalada de pasta 1.2.3.4.5.7.8.	Guiso de choupa e mexillóns 11	Froita de tempada
DIA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
30	Minestra con ovo e gambas 2.3	Macarróns con pavo, cabaciña e cenoria 1.3	Froita de tempada



**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



SETEMBRO SEN PEIXE E SEN OVO 2024

DIA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
11	Empanada de York e queixo 1.7.14	Macarróns bologñesa 1	Froita de tempada
12	Tomate, millo e cenoria	Estufado de tenreira con verduras	Iogur 7
13	Ensalada de arroz	Polo empanado con patacas cocidas	Froita de tempada
DIA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
16	Leituga vermella, fabas, cherrys e queixo fresco 7	Espaguetes boloñesa 1	Froita de tempada
17	Lentellas	Filete de tenreira con ensalada de Leituga, tomate e cebola	Xeadado 5.7.8
18	Sopa 1	Tortilla de garavanzos	Froita de tempada
19	Xudías refogadas con chourizo 14	Arroz con coello e verduras	Iogur 7
20	Leituga, tomate, millo e cenoria	Costela de porco ao forno con patacas fritas	Froita de tempada
DIA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
23	Leituga, tomate, garavanzos, piña	Chuleta de pavo con espaguetes integrais 1	Froita de tempada
24	Pizza de iork 1.7	Tenreira estufada con minestra e patacas amarelas	Froita de tempada
25	Fabada	Costela ao forno con leituga, tomate e cebola	Iogur 7
26	Ensaladilla sen atún e sen ovo	Richada de polo con pementos e arroz	Froita de tempada
27	Ensalada de pasta 1.2.5.7.8.	Guiso de coello e mexillóns 11	Froita de tempada
DIA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
30	Minestra con xamón	Macarróns con pavo, cabaciña e cenoria 1	Froita de tempada



**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



SETEMBRO SEN PEIXE 2024

DIA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
11	Empanada de York e queixo 1.3.7.14	Macarróns bologñesa 1.3	Froita de tempada
12	Tomate, millo e cenoria	Estufado de tenreira con verduras	Iogur 7
13	Ensalada de arroz	Polo empanado con patacas cocidas ⁴	Froita de tempada
DIA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
16	Leituga vermella, fabas, cherrys e queixo fresco 7	Espaguetes boloñesa 1.3	Froita de tempada
17	Lentellas	Filete de tenreira con ensalada de Leituga, tomate e cebola	Xeadado 5.7.8
18	Sopa 1	Tortilla 3	Froita de tempada
19	Xudías refogadas con chourizo 14	Arroz con coello e verduras	Iogur 7
20	Leituga, tomate, millo e cenoria	Costela de porco ao forno con patacas fritas	Froita de tempada
DIA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
23	Leituga, tomate, garavanzos, piña	Chuleta de pavo con espaguetes integrais 1.3	Froita de tempada
24	Pizza de iork 1.3.7.	Tenreira estufada con minestra e patacas amarelas	Froita de tempada
25	Fabada	Costela ao forno con leituga, tomate e cebola	Iogur 7
26	Ensaladilla sen atún 3	Richada de polo con pementos e arroz	Froita de tempada
27	Ensalada de pasta 1.2.3.5.7.8.	Guiso de coello e mexillóns 11	Froita de tempada
DIA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
30	Minestra con ovo 3	Macarróns con pavo, cabaciña e cenoria 1.3	Froita de tempada



**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



SETEMBRO SEN PROTEINA LACTEA 2024

DIA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
11	Nugguets de polo	Macarróns con atún 1.3.4	Froita de tempada
12	Tomate con sardiñas 4	Estufado de tenreira con verduras	Xelatina
13	Ensalada de arroz	Peixe pau con patacas cocidas4	Froita de tempada
DIA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
16	Leituga vermella, fabas, cherrys	Espaguetes boloñesa 1.3	Froita de tempada
17	Lentellas	Pescada con ensalada de Leituga, tomate e cebola 4	Xeado 5.8
18	Sopa 1	Tortilla 3	Froita de tempada
19	Xudías refogadas con chourizo 14	Arroz con rape e verduras4	Xelatina
20	Leituga, tomate, atún, millo e cenoria 4	Costela de porco ao forno con patacas fritas	Froita de tempada
DIA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
23	Leituga, tomate, garavanzos, piña e atún 4	Chuleta de pavo con espaguetes integrais 1.3	Froita de tempada
24	Tiras de pescada 4	Tenreira estufada con minestra e patacas amarelas	Froita de tempada
25	Fabada	Troita con leituga, tomate e cebola	Xelatina
26	Ensaladilla 3.4	Richada de polo con pementos e arroz	Froita de tempada
27	Ensalada de pasta 1.2.3.4.5.7.8.	Guiso de choupa e mexillóns 11	Froita de tempada
DIA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
30	Minestra con ovo e gambas 2.3	Macarróns con pavo, cabaciña e cenoria 1.3	Froita de tempada