



**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



## NOVIEMBRE 2024

DIA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
05	Ensalada de pasta (1,3,4,7,2,5,8)	Milanesa de porco con arroz e cogomelos 1.3	Froita de tempada
06	Lentellas	Abadexo con leituga, tomate e cebola.4	Froita de tempada
07	Sardiñas con tomate.4	Richada de polo con pementos e pasta .1	Iogur, 7
08	Chícharos con xamón.14	Arroz con chipiróns e ameixas 11	Froita de tempada
DIA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
11	Ensalada mixta	Hamburguesa a prancha con pasta integral.1	Froita de tempada
12	Sopa .1	Tortilla3	Froita de tempada
13	Fabada	Xudías, patacas e longaniza .14	Froita de tempada
14	Crema de cabaza.7	Pescada con arroz.4	Iogur, 7
15	Brócoli con ovo.3	Macarróns con atún1.4	Froita de tempada
DIA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
18	Caldo de repolo	Arroz con terneira	Froita de tempada
19	Potaxe de garavanzos e espinacas	Polo asado con patacas fritas	Froita de tempada
20	Crema de cenoria e porro .7	Chipiróns a romano con hélices de cores1.3.11	Froita de tempada
21	Empanada de atún1.3.4.7	Costela de porco asada con leituga, tomate e cebola	Froita de tempada
22	Xudías con chourizo 14	Fidegüa de rape e mexilóns 11.4.1	Iogur. 7
DIA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
25	Ensaladilla3.4	Arroz mariñeiro2.4.11	Froita de tempada
26	Pizza de atún 1.3.4.7	Albóndegas con arroz, cenoria e chícharos	Froita de tempada
27	Caldo de grelos	Filete de polo con espaguetes e cogomelos.1	Froita de tempada
28	Sopa de letras.1	Truchón rebozado con patacas cocidas e xudías .1.3.4	Froita de tempada
29	Minestra con gambas 2	Espaguetes boloñesa1	Iogur.7



**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



**NOVIEMBRE 2024  
SEN GLUTE E SEN LACTEOS**

DIA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
05	Ensalada de pasta sen glute (3,4,2,5.8)	Milanesa de porco con arroz e cogomelos 3	Froita de tempada
06	Lentellas	Abadexo con leituga, tomate e cebola.4	Froita de tempada
07	Sardiñas con tomate.4	Richada de polo con pementos e pasta sen glute	Xelatina
08	Chícharos con xamón.14	Arroz con chipiróns e ameixas 11	Froita de tempada
DIA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
11	Ensalada mixta	Hamburguesa a prancha con pasta sen glute	Froita de tempada
12	Sopa sen glute	Tortilla3	Froita de tempada
13	Fabada	Xudías, patacas e longaniza .14	Froita de tempada
14	Crema de cabaza.	Pescada con arroz.4	Xelatina
15	Brócoli con ovo.3	Macarróns con atún sen glute 4	Froita de tempada
DIA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
18	Caldo de repolo	Arroz con terneira	Froita de tempada
19	Potaxe de garavanzos e espinacas	Polo asado con patacas fritas	Froita de tempada
20	Crema de cenoria e porro	Chipiróns a romano con hélices de Cores .3.11	Froita de tempada
21	Nugget de polo	Costela de porco asada con leituga, tomate e cebola	Froita de tempada
22	Xudías con chourizo 14	Helices sen glute de rape e mexilóns 11.4.	Xelatina
DIA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
25	Ensaladilla3.4	Arroz mariñeiro2.4.11	Froita de tempada
26	Fritos de peixe sen glute	Albóndegas con arroz, cenoria e chícharos	Froita de tempada
27	Caldo de grelos	Filete de polo con espaguetes sen glute e cogomelos	Froita de tempada
28	Sopa sen glute	Truchón rebozado con patacas cocidas e xudías .3.4	Froita de tempada
29	Minestra con gambas 2	Macarrons sen glute boloñesa	Xelatina



**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



**NOVEMBRO 2024  
SEN PROTEINA DO LEITE**

DIA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
05	Ensalada de pasta (1,3,4,2.5.8)	Milanesa de porco con arroz e cogomelos 1.3	Froita de tempada
06	Lentellas	Abadexo con leituga, tomate e cebola.4	Froita de tempada
07	Sardiñas con tomate.4	Richada de polo con pementos e pasta .1	Xelatina
08	Chícharos con xamón.14	Arroz con chipiróns e ameixas 11	Froita de tempada
DIA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
11	Ensalada mixta	Hamburguesa a prancha con pasta integral.1	Froita de tempada
12	Sopa .1	Tortilla3	Froita de tempada
13	Fabada	Xudías, patacas e longaniza .14	Froita de tempada
14	Crema de cabaza.	Pescada con arroz.4	Xelatina
15	Brócoli con ovo.3	Macarróns con atún1.4	Froita de tempada
DIA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
18	Caldo de repolo	Arroz con terneira	Froita de tempada
19	Potaxe de garavanzos e espinacas	Polo asado con patacas fritas	Froita de tempada
20	Crema de cenoria e porro .	Chipiróns a romano con hélices de cores1.3.11	Froita de tempada
21	Nugets de polo	Costela de porco asada con leituga, tomate e cebola	Froita de tempada
22	Xudías con chourizo 14	Fidegua de rape e mexilóns 11.4.1	Xelatina
DIA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
25	Ensaladilla3.4	Arroz mariñeiro2.4.11	Froita de tempada
26	Pizza de xamón iork	Albóndegas con arroz, cenoria e chícharos	Froita de tempada
27	Caldo de grelos	Filete de polo con espaguetes e cogomelos.1	Froita de tempada
28	Sopa de letras.1	Truchón rebozado con patacas cocidas e xudías .1.3.4	Froita de tempada
29	Minestra con gambas 2	Espaguetes boloñesa1	Xelatina



**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



**NOVEMBRO 2024  
SEN LACTOSA**

DIA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
05	Ensalada de pasta (1,3,4,2.5.8)	Milanesa de porco con arroz e cogomelos 1.3	Froita de tempada
06	Lentellas	Abadexo con leituga, tomate e cebola.4	Froita de tempada
07	Sardiñas con tomate.4	Richada de polo con pementos e pasta .1	Xelatina
08	Chícharos con xamón.14	Arroz con chipiróns e ameixas 11	Froita de tempada
DIA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
11	Ensalada mixta	Hamburguesa a prancha con pasta integral.1	Froita de tempada
12	Sopa .1	Tortilla3	Froita de tempada
13	Fabada	Xudías, patacas e longaniza .14	Froita de tempada
14	Crema de cabaza.	Pescada con arroz.4	Xelatina
15	Brócoli con ovo.3	Macarróns con atún1.4	Froita de tempada
DIA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
18	Caldo de repolo	Arroz con terneira	Froita de tempada
19	Potaxe de garavanzos e espinacas	Polo asado con patacas fritas	Froita de tempada
20	Crema de cenoria e porro .	Chipiróns a romano con hélices de cores1.3.11	Froita de tempada
21	Nugets de polo	Costela de porco asada con leituga, tomate e cebola	Froita de tempada
22	Xudías con chourizo 14	Fidegua de rape e mexilóns 11.4.1	Xelatina
DIA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
25	Ensaladilla3.4	Arroz mariñeiro2.4.11	Froita de tempada
26	Pizza de xamón iork	Albóndegas con arroz, cenoria e chícharos	Froita de tempada
27	Caldo de grelos	Filete de polo con espaguetes e cogomelos.1	Froita de tempada
28	Sopa de letras.1	Truchón rebozado con patacas cocidas e xudías .1.3.4	Froita de tempada
29	Minestra con gambas 2	Espaguetes boloñesa1	Xelatina



**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



**NOVEMBRO 2024  
SEN PEIXE E SEN MARISCO E SEN OVO**

DIA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
05	Ensalada de pasta (1,7,5,8)	Milanesa de porco con arroz e cogomelos 1.	Froita de tempada
06	Lentellas	Filete de tenreira con leituga, tomate e cebola.	Froita de tempada
07	Tomate, millo e peituga de pavo	Richada de polo con pementos e pasta .1	Iogur, 7
08	Chícharos con xamón.14	Arroz con coello	Froita de tempada
DIA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
11	Ensalada mixta	Hamburguesa a prancha con pasta integral.1	Froita de tempada
12	Sopa .1	Tortilla con fariña de garavanzo	Froita de tempada
13	Fabada	Xudías, patacas e longaniza .14	Froita de tempada
14	Crema de cabaza.7	Tenreira con arroz.	Iogur, 7
15	Brócoli con allada	Macarróns con carne 1.	Froita de tempada
DIA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
18	Caldo de repolo	Arroz con terneira	Froita de tempada
19	Potaxe de garavanzos e espinacas	Polo asado con patacas fritas	Froita de tempada
20	Crema de cenoria e porro .7	Filete de polo con hélices de cores1.	Froita de tempada
21	Nuggets de polo	Costela de porco asada con leituga, tomate e cebola	Froita de tempada
22	Xudías con chourizo 14	Fidegua de pavo.1	Iogur. 7
DIA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
25	Ensaladilla con pechuga de pavo	Arroz costela de porco	Froita de tempada
26	Pizza de xamón iork	Albóndegas con arroz, cenoria e chícharos	Froita de tempada
27	Caldo de grelos	Filete de polo con espaguetes e cogomelos.1	Froita de tempada
28	Sopa de letras.1	Filete de tenreira rebozado con patacas cocidas e xudías .1.	Froita de tempada
29	Minestra con chourizo	Espaguetes boloñesa1	Iogur.7





**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



**NOVEMBRO 2024  
SEN PEIXE E SEN MARISCO**

DIA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
05	Ensalada de pasta (1,3,7,5.8)	Milanesa de porco con arroz e cogomelos 1.3	Froita de tempada
06	Lentellas	Filete de tenreira con leituga, tomate e cebola.	Froita de tempada
07	Tomate, millo e peituga de pavo	Richada de polo con pementos e pasta .1	Iogur, 7
08	Chícharos con xamón.14	Arroz con coello	Froita de tempada
DIA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
11	Ensalada mixta	Hamburguesa a prancha con pasta integral.1	Froita de tempada
12	Sopa .1	Tortilla3	Froita de tempada
13	Fabada	Xudías, patacas e longaniza .14	Froita de tempada
14	Crema de cabaza.7	Tenreira con arroz.	Iogur, 7
15	Brócoli con ovo.3	Macarróns con carne 1.	Froita de tempada
DIA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
18	Caldo de repolo	Arroz con terneira	Froita de tempada
19	Potaxe de garavanzos e espinacas	Polo asado con patacas fritas	Froita de tempada
20	Crema de cenoria e porro .7	Filete de polo con hélices de cores1.3.	Froita de tempada
21	Nuggets de polo	Costela de porco asada con leituga, tomate e cebola	Froita de tempada
22	Xudías con chourizo 14	Fidegua de pavo.1	Iogur. 7
DIA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
25	Ensaladilla3.	Arroz costela de porco	Froita de tempada
26	Pizza de xamón iork	Albóndegas con arroz, cenoria e chícharos	Froita de tempada
27	Caldo de grelos	Filete de polo con espaguetes e cogomelos.1	Froita de tempada
28	Sopa de letras.1	Filete de tenreira rebozado con patacas cocidas e xudías .1.3.	Froita de tempada
29	Minestra con chourizo	Espaguetes boloñesa1	Iogur.7