

MENÚ ESCOLAR CEIP FILOMENA DATO			NOVIEMBRE - CURSO 2022/2023	
	MARTES 1	MÉRCORES 2	XOVES 3	VENRES 4
		Grelos salteados con chourizo Tortilla de patacas con ensalada Froita 5	Crema de verduras Peixe fresco e guarnición logur 1,3,9	Ensalada mixta Zorza con patacas Froita
LUNS 7	MARTES 8	MÉRCORES 9	XOVES 10	
Sopa de fideo Xarrete cocido con patacas Froita 3,5,7	Garabanzos Peixe fresco con guarnición logur 1,3,5,7,9	Ensalada tropical Lasaña Froita 5,7,9,10	Empanada Peixe fresco con guarnición logur 1,7,9	
LUNS 14	MARTES 15	MÉRCORES 16	XOVES 17	VENRES 18
Xudias con ovo cocido Carne richada con cachelos Froita 5	Queixo de Arzúa e xamón serrano Peixe fresco con guarnición logur 1,9	Lentellas Pasta con atún Froita 1,3,5,7	Cous cous con verduras Peixe fresco con guarnición logur 1,7,9	Brocoli con allada Xamón asado con patacas fritas Froita
LUNS 21	MARTES 22	MÉRCORES 23	XOVES 24	VENRES 25
Crema de verduras Pasta carbonara Froita 3,5,7,9	Fabada Peixe fresco con guarnición logur 1,5,7,9	Coliflor con xamón Arroz con polo Froita	Sopa de estrelas Peixe fresco con guarnición logur 1,5,7,9	Ensalada mixta Coello guisado con patacas Froita
LUNS 28	MARTES 29	MÉRCORES 30		
Tomate con sardiñas Guiso de ternera con setas Froita 1	Macarróns con queixo Peixe fresco con guarnición logur 1,5,7,9	Crema de cabaza Pizza Froita 3,7,9		

** Non podemos precisar que peixe é, xa que o mercamos fresco do día. Irá acompañado de pasta, ensalada, arroz ou verduras.*

ALÉRXENOS

1. *Peixes e moluscos*
2. *Crustáceos e mariscos*
3. *Apio*
4. *Mostaza*

5. *Ovos*
6. *Sementes de sésamo*
7. *Cereais con glute ou trigo*
8. *Cacahuetes, froitos secos*

9. *Lácteos*
10. *Sulfitos*
11. *Soia*