




# A verdura en outono cómea o seu dono

## OUTUBRO 2024

Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Empanadillas</li> <li>Lentellas</li> <li>Piña no seu zume</li> </ul>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa</li> <li>Abadexo con patacas cocidas e allada</li> <li>Queixo con marmelo S/L</li> </ul>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada mixta</li> <li>Costeleta con patacas fritidas.</li> <li>Froita</li> </ul>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Revolto de espinacas S/L c/gambas.</li> <li>Migas de bacallao con arroz</li> <li>logur S/L</li> </ul>
<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de porro</li> <li>Peituga de pavo á prancha con leituga e tomate</li> <li>Froita</li> </ul>	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Xudías con ovo</li> <li>Pescada en salsa verde</li> <li>logur S/L</li> </ul>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Luras á romana con tomate</li> <li>Potaxe de garavanzos</li> <li>Froita</li> </ul>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Salpicón</li> <li>Marmitako de salmón</li> <li>logur S/L</li> </ul>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Brócoli refogado</li> <li>Filetes rusos con ensalada</li> <li>Froita</li> </ul>
<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de cabaciña</li> <li>Macarróns con polo</li> <li>Froita</li> </ul>	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa</li> <li>Merluza á romana c/patacas cocidas e ensalada de tomate</li> <li>logur S/L</li> </ul>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Chícharos con xamón</li> <li>Lasaña de polo S/L</li> <li>Froita</li> </ul>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de cenoria</li> <li>Peixe espada á prancha con ensalada</li> <li>logur S/L</li> </ul>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Caldo galego</li> <li>Albóndigas con arroz</li> <li>Froita</li> </ul>
<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tallaríns con champiñóns</li> <li>Variñas de pescada c/ ensalada</li> <li>Froita</li> </ul>	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Coliflor con allada</li> <li>Medallóns de solombo c/arroz</li> <li>logur S/L</li> </ul>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Empanada de xamón e queixo</li> <li>Bacallao ao forno S/L</li> <li>Froita</li> </ul>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Croquetas S/L</li> <li>Potaxe de fabas</li> <li>Natillas Caseiras S/L</li> </ul>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa</li> <li>Milanesa de terneira con patacas fritidas.</li> <li>Froita</li> </ul>
<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verduras</li> <li>Spaguetti con atún</li> <li>Froita</li> </ul>	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Puré de pataca con xamón e queixo S/L</li> <li>Polo ao forno con guarnición</li> <li>logur S/L</li> </ul>	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz tres delicias</li> <li>Salmón á prancha c/pataca cocida</li> <li>Froita</li> </ul>	<p><b>31</b></p> <p><b>DÍA NON LECTIVO</b></p>	

**Queridos pais/nais** Lembrámoslle que esta previsión pode estar suxeita a modificacións por razóns imprevistas ou para os casos cos alumnos que sofren intolerancias alimentarias. Así como que **o pagamento do comedor debe efectuarse nos primeiros días de cada mes.**

Podedes consultar toda a información do comedor na páxina web do colexio: <http://www.edu.xunta.es/centros/ceipmestremmanuelgarcia/>