















































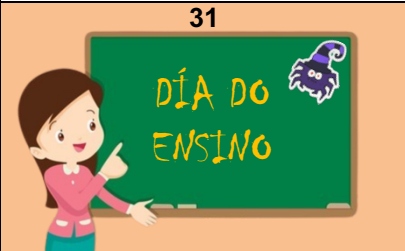
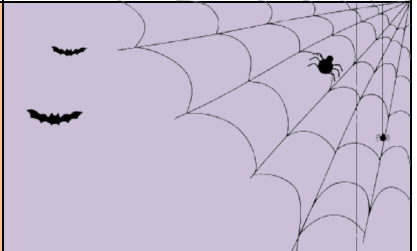




MENÚ OUTUBRO 2024



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
	1 Fabada (cebola, allo, apio, pemento, cenoria, chourizo). Pescada á mariñeira con patacas cocidas (cebola, tomate, chícharos, gambas e perexil). Froita de tempada   	2 Crema de cenoria (cebola, porro, apio, allo, cenoria, pataca). Guiso de tenreira con arroz. logur  	3 Sopa de fideos (cebola, porro, apio, cenoria, polo). Filetes de mero con ensalada. Froita de tempada   	4 Xudías con tomate. Polo salteado con verduras e pasta (cebola, allo, cabaciña, cenoria, champiñóns). Froita de tempada 
7 Chícharos con xamón (cebola, aceite). Chuletas de pavo adobadas á prancha con arroz branco. Froita de tempada	8 Potaxe de garavanzos (cebola, allo, apio, pemento, cenoria e chourizo). Cabra de altura á andaluz con ensalada mixta. Froita de tempada   	9 Sopa de estrelas (cebola, porro, apio, cenoria, polo). Estofado de tenreira con patacas (cebola, allo, pemento, cenoria, tomate). logur   	10 Brécol con ovos cocidos e aceite en cru. Macarróns con atún e tomate. Froita de tempada   	11 Crema de cabaza (cebola, porro, apio, allo, cenoria, cabaza, pataca). Polo ao forno con ensalada mixta. Froita de tempada 
14 Crema de verduras (cebola, porro, allo, apio, cenoria, acelgas). Paella (cebola, allo, pemento, cenoria). Froita de tempada 	15 Ensalada mixta (leituga, tomate, cebola, cenoria, olivas, remolacha e millo). Bertorella ao forno con patacas panadeiras. Froita de tempada 	16 Lentellas (cebola, allo, pemento, cenoria, apio, chourizo). Guiso de tenreira con pasta (cebola, allo, pemento, cenoria, tomate). logur   	17 Acelgas cocidas con xamón e aceite en cru. Guiso de choco con arroz (allo, cebola, pemento, tomate). Froita de tempada  	18 Sopa de fideos (cebola, porro, apio, cenoria, polo). Costela ao forno con ensalada mixta. Froita de tempada  
21 Brécol con ovos cocidos e aceite en cru. Carne richada con arroz branco (cebola, allo, pementón). Froita de tempada 	22 Fabada (cebola, allo, apio, pemento, cenoria, chourizo). Fideuá de peixe sapo e gambas (cebola, allo, pemento, tomate, cenoria). Froita de tempada    	23 Ensalada de sardinillas (leituga, tomate, cebola, millo). Ragout de tenreira guisado con patacas e verduras (cebola, allo, pemento, cenoria, cabaciña, champiñóns). logur  	24 Crema de cenoria (cebola, porro, apio, allo, cenoria, pataca). Bacallau á vizcaína con arroz branco (cebola, pemento, cenoria). Froita de tempada  	25 Sopa de estrelas (cebola, porro, apio, cenoria, polo). Xudías con ovos, patacas e chourizos cocidos. Froita de tempada   
28 Crema de cabaza (cebola, porro, apio, allo, cenoria, cabaza, pataca). Polo agridoce con arroz branco (cebola, allo, marmelada de ameixa, salsa de soia). Froita de tempada  	29 Potaxe de garavanzos (cebola, allo, apio, pemento, cenoria e chourizo). Pescada fresca á romana con ensalada mixta. Froita de tempada    	30 Chícharos con xamón (cebola, aceite). Espaguetes boloñesa (cebola, allo, pemento, cenoria, tomate, queixo, carne de porco e tenreira). logur  	31 	

En base ao regulamento (UE) 1169/2011 DO PARLAMENTO EUROPEO E DO CONSELLO do 25 de outubro de 2011 sobre a información alimentaria facilitada ao consumidor infórmase que os nosos menús poden conter : cereais con gluten, froitos secos, soia, apio, cacahuets, peixe, altramuces, moluscos, sulfitos, mostaza, ovo, crustáceos, leite e sésamo.

En base ao R.D. 126/215, do 27 de febreiro, polo que se aproba a norma xeral relativa á información alimentaria dos alimentos que se presentan sen envasar para colectividades.

