



"Outono mollado, magosto apañado!"

CURSO: 2024-25

OUTUBRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
	1	2	3	4
	Fabas c/ameixas Arroz tres delicias Froita	Xudías c/xamón Roliños de pavo c/patacas fritidas Froita	Ensalada de pasta Lubina oa forno Pettit	Ensalada variada doce Albóndigas c/cenoria, champiñóns e patacas Froita
7	8	9	10	11
Coliflor c/ovo Fideos mariñeiros Froita	Ensalada tropical Polo ao forno c/arroz Froita	Sopa de letras Pescada fresca á romana c/leituga Froita	Ensaladila Xarrete estofado logur	Empanada de carne Macarróns c/atún e salsa de tomate caseira Froita
14	15	16	17	18
Ensalada mixta Guiso de tenreira c/patacas e verduras Froita	Potaxe de garavanzos Tortilla c/ensalada de tomate Froita	Brécol c/xamón e chourizo Tosta de atún e queixo Bebible	Caldo galego Peixe fesco Froita	Ensalada de leituga e tomate Costela asada c/pataca Chocolatina
21	22	23	24	25
Canapé de xoubas Zorza c/cachelos Froita	Crema de cenoria Bacallau á galega Froita	Ensalada de leituga e tomate Raxo asado c/patacas e verduras Froita	Melón c/xamón Arroz c/polo Froita	Sopa Peixe fresco c/tomate, millo e cebola Flan
28	29	30		
Ensalada Macarróns á boloñesa Froita	Ensalada de arroz Polo frito Froita	MENÚ TERRORÍFICO SAMAÍN Postre celebracións Aniversarios do mes		

Existe unha ficha técnica para cada menú que informa, tanto dos ingredientes coma das substancias ou produtos que causan alerxias e intolerancias. Pode consultarse na sección de comedor da web do colexio www.edu.xunta.gal/centros/ceipramallosa

Os menús do alumnado que presenta algunha alerxia ou intolerancia elabóranse exclusivamente para eles.

Lembren que deben devolver os xustificantes de pago do mes de setembro **"Exemplar para a administración "**
Antes do día 20 de outubro.
Grazas pola súa colaboración.