



## "O verán de San Martiño, ou é grande ou pequeniño!"

CURSO: 2024-25

NOVEMBRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
4	5	6	7	8
Ensalada doce	Ensaladilla	Lentellas estofadas	Crema de calabacín	Brécol refogado
Espaguetes boloñesa	Peituga de polo á prancha	Peixe fresco c/leituga	Arroz á Cubana	Salmón ao forno c/ensalada mixta
Froita	Froita	Pettit	Froita	Froita
11	12	13	14	15
<b>FESTIVO SAN MARTIÑO</b>	Croquetas Escalopines en salsa c/champiñóns e patacas	Chipiróns fritos Lubina ao forno c/leituga	Chícharos c/xamón Arroz c/verduras e polo	Potaxe vexetal de fabas Lasaña de carne
	Froita	Froita	Froita	Xelatina
18	19	20	21	22
Ensalada mixta	Crema de verduras	Sopa	Xudías frescas refogadas	Ensalada variada
Richada c/patacas ao vapor	Arroz c/chipiróns	Peixe fresco c/ensalada	Fideos c/tenreira e verduras	Dorada ao forno c/pataca, cenoria e champiñóns
Froita	Froita	Piña	Froita	logur
25	26	27	28	29
Coliflor c/ovo	Ensalada de tomate, remolacha e millo	Sopa de polo	Ensalada mixta	Revolto de xamón
Macarróns gratinados c/atún	Albóndigas c/arroz	Peixe fresco c/leituga	Milanesa de pavo c/parata frita	Peixe fresco
Froita	Froita	Lácteo	Froita	Froita

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](http://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 outubro "**Exemplar para a administración**"  
**Antes do día 20 de novembro.**  
Grazas pola súa colaboración.