

NOVEMBRO 2022

M E N Ú C O M E D O R



<p>LUNS 31</p>	<p>MARTES 1</p>	<p>MÉRCORES 2 Crema de tempada. Arroz caldoso con peixe e verduras. Froita. CR, ML, PS, AP.</p>	<p>XOVES 3 Sopa de verduras. Lomo ao forno con ensalada.. Froita. GL, H, AP.</p>	<p>VENRES 4 Croquetas. Xudías con ovo. Froita. GL, L, H</p>
<p>LUNS 7 Crema de tempada. Fideuá de porco e verduras. Froita. H, GL, AP.</p>	<p>MARTES 8 Fabada. Merluza da lonxa á romana con ensalada. Froita. H, GL, PS.</p>	<p>MÉRCORES 9 Brócoli con améndoas. Curry de polo con arroz. Froita. FC.</p>	<p>XOVES 10 Verduras salteadas. Tallaríns con rape e lagostinos. Lácteo. AP, L, CR, ML, GL, H.</p>	<p>VENRES 11 Ensalada. Tortilla. Froita. H.</p>
<p>LUNS 14 Lentellas vexetais. Luras con ensalada. Froita. ML, AP, GL.</p>	<p>MARTES 15 Tomate asado. Xamón asado con ñoquis. Froita. GL, H</p>	<p>MÉRCORES 16 Empanada. Guiso mariñeiro. Froita. H, GL, PS, ML, CR.</p>	<p>XOVES 17 Crema de tempada. Risotto de pavo e cogomelos. Froita. L, AP.</p>	<p>VENRES 18 Coliflor. Bacallao con patacas panadeira. Lácteo. PS, L.</p>
<p>LUNS 21 Crema de tempada. Macarróns á boloñesa. Froita. H, GL, AP.</p>	<p>MARTES 22 Ensaladilla vexetal. Variñas de peixe de lonxa con tomate glaseado. Froita. H, GL, PS.</p>	<p>MÉRCORES 23 Menestra natural. Ragut de tenreira con cuscús. Froita. GL.</p>	<p>XOVES 24 Brócoli salteado. Tallaríns con mexilóns, luras e lagostinos. Lácteo. H, GL, L, ML.</p>	<p>VENRES 25 Sopa. Cocido. Larpeira. H, GL, L.</p>
<p>LUNS 28 Xudías. Raxo co arroz. Froita.</p>	<p>MARTES 29 Crema de tempada. Sardiniñas con cachelos e tomate. Froita. Lácteo Eco. PS, AP, L</p>	<p>MÉRCORES 30 Potaxe. Tenreira guisada con pasta integral. Froita. GL, H, AP</p>	<p>XOVES 1 Ensalada mixta. Peixe ao forno con arroz 3 delicias. Froita. PS, H.</p>	<p>VENRES 2 Espinacas carbonara. Finguers de polo con tomate asado e pataca cocida ao forno. Froita. H, GL, L.</p>

Todos os menús levan incluído: pan, auga e leite (GL, L). Ademais están elaborados con aceite de oliva virxe extra e aceite de oliva suave.

Todas as elaboracións son baixas en sal, azucre e graxas. As verduras e hortalizas son produtos ecolóxicos ou de proximidade (KM0)

Información contido de alérxenos declarables (RD 126/2005 e Regulamento UE nº 1169/2011).

GL: Gluten // CR: Crustáceos // H: Ovo // PS: Peixe // CC: Cacahuets // SJ: soia // L: Leite (lactosa) // FC: Froitas de cáscara // AP: Apio // MS: Mostaza // SS: Sésamo // SL: Sulfitos e dióxido.

C E I P P L U R I L I N G Ü E
V I C E N T E O T E R O V A L C Á R C E L

