

## INFORMACIÓN DE ALÉRXENOS MENÚ NOVIEMBRE 2021

INFORMACIÓN DE ALÉRXENOS							
<b>ALÉRXENO</b>	 Cereais con gluten	 Crustáceos	 Ovos	 Peixe	 Cacahuetes	 Soia	 Leite
<b>NÚMERO NO MENÚ</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>ALÉRXENO</b>	 Noces	 Apio	 Mostaza	 Sésamo	 Moluscos	 Sulfitos	 Altramuz
<b>NÚMERO NO MENÚ</b>	8	9	10	11	12	13	14

# MENÚ XERAL NOVEMBRO

LUNS 1	MARTES 2	MÉRCORES 3	XOVES 4	VENRES 5
NON LECTIVO	Lentellas Cordon blue c/tomate Pan e iogur 1-7	Sopa Tortilla c/ensalada mixta e atún Pan froita 1-3-4	Chicharos c/xamón Polo ao forno c/arroz Pan e iogur 1-7	Empanada de carne Pulpo c/cachelos Pan e froita 1-2
LUNS 8	MARTES 9	MÉRCORES 10	XOVES 11	VENRES 12
Calamares Xamón asado c/arroz e verdura Pan froita 1-2	Ensalada mixta Macarróns c/atún Pan.e natillas 1-4-7	Potaxe de garavanzos Zorza de polo c/arroz Pan e froita 1	Crema de verdura Fifeuá de tenreira Pan Iogur 1-7	Bròcoli c/bacon Salmón c/cachelos e maionesa Pan Froita 1-4-6-7-13
LUNS-15	MARTES-16	MÉRCORES-17	XOVES-18	VENRES-19
Crema de cenoria Lasaña Pan macedonia de froita 1-7	Fabada Pescada c/leituga e tomate Pan e iogur 1-4-7	Sopa Ás con arroz e alioli Pan e froita 1	Ensalada de pasta Bacallau c/cachelos e allada Pan e iogur 1-7	Ensalada mixta Churrasco con patacas Pan Froita 1
LUNS-22	MARTES 23	MÉRCORES 24	XOVES 25	VENRES 26
Macarróns gratinados Milanesa de polo c/tomate Pan froita 1-6-13	Croquetas de xamón Paella de pescado e marisco Pan e iogur	Sopa Lombo asado c/menestra de verduras Pan e froita	Xudías c/chourizo Espaguete á boloñesa Pan e iogur 1-7	Crema de verdura Pizza Pan e froita 1-7
LUNS - 29	MARTES-30	<b>Información de Alérxenos:</b> Poden ver a correspondencia dos números na táboa de Información de Alérxenos que figura na primeira páxina deste documento. <b>Nota:</b> Este menú, adaptado ó menú da Xunta, poderá sufrir modificacións debido a avarías, á nondistribución dalgunha materia prima e á climatoloxía.		
Crema de calabaza Albóndegas c/arroz Pan e piña ao almibre 1-4-13	Lentellas Luras c/pataca Pan e iogur 1-4-7			

# MENÚ HIPOCALORICO

LUNS 1	MARTES 2	MÉRCORES 3	XOVES 4	VENRES 5
NON LECTIVO	Lentellas Filete de tenreira c/tomate Pan e iogur 1-7	Sopa Tortilla francesa c/leituga Pan froita 1-3-4	Chicharos c/xamón Polo ao forno c/arroz Pan e iogur 1-7	Empanada de carne Pulpo c/cachelos Pan e froita 1-2
LUNS 8	MARTES 9	MÉRCORES 10	XOVES 11	VENRES 12
Ensalada de tomate Xamón asado c/arroz e verdura Pan froita 1-2	Ensalada mixta Macarróns c/atún Pan.e natillas 1-4-7	Potaxe de garavanzos Filete de polo c/arroz Pan e froita 1	Crema de verdura Filete de tenreira c/fideos Pan Iogur 1-7	Bròcoli c/xamón york Salmón c/cachelos Pan Froita 1-4-6-7-13
LUNS-15	MARTES-16	MÉRCORES-17	XOVES-18	VENRES-19
Crema de cenoria Filete de pavo c/macarrons Pan macedonia de froita 1-7	Fabada Pescada c/leituga e tomate Pan e iogur 1-4-7	Sopa Ás con arroz Pan e froita 1	Ensalada de pasta Bacallau c/cachelos e allada Pan e iogur 1-7	Ensalada mixta Churrasco con patacas Pan Froita 1
LUNS-22	MARTES 23	MÉRCORES 24	XOVES 25	VENRES 26
Ensalada de tomate Peituga de polo c/macarrón Pan froita 1-6-13	Ensalada mixta Paella de pescado e marisco Pan e iogur	Sopa Lombo asado c/menestra de verduras Pan e froita	Xudías c/chourizo Filete de tenreira c/espaguete Pan e iogur 1-7	Crema de verduras Pizza sen queixo Pan e froita 1-7
LUNS - 29	MARTES-30	<b>Información de Alérxenos:</b> Poden ver a correspondencia dos números na táboa de Información de Alérxenos que figura na primeira páxina deste documento. <b>Nota:</b> Este menú, adaptado ó menú da Xunta, poderá sufrir modificacións debido a avarías, á nondistribución dalgunha materia prima e á climatoloxía.		
Crema de calabaza Albóndegas ao vapor c/arroz Pan e piña ao almibre 1-4-13	Lentellas Luras á plancha c/pataca Pan e iogur 1-4-7			

### DIETA DIABETICA.

A dieta está baseada no menú xeral , acompañando os pratos principais con arroz, pasta o pataca. Na sobremesa toman froita.

### DIETA CELIACA.

A dieta está baseadas no menú xeral pero utilizando produtos sen glute.

### DIETA SEN SAL.

A dieta está baseada no menú xeral pero eliminando a sal o cociñar.