


## INFORMACIÓN DE ALÉRGENOS MENÚ OUTUBRE 2022

### INFORMACIÓN DE ALÉRGENOS

ALÉRGENO	 Cereais con gluten	 Crustáceos	 Ovos	 Peixe	 Cacahuets	 Soia	 Leite
NÚMERO NO MENÚ ALÉRGENO	1	2	3	4	5	6	7
NÚMERO NO MENÚ	 Noces	 Apio	 Mostaza	 Sésamo	 Moluscos	 Sulfitos	 Altramuz
NÚMERO NO MENÚ	8	9	10	11	12	13	14

## MENÚ XERAL OUTUBRE

LUNS 3	MARTES-4	MERCORES-5	XOVES - 6	VENRES7
<p>Crema de verdura</p> <p>Pasta á boloñesa</p> <p>Pan e froita</p> <p>1</p>	<p>Sopa</p> <p>Sardiñas c/pataca cocida e ovo</p> <p>Pan e iogur 1-3-4-7</p>	<p>Brócoli c/xamón</p> <p>Polo ao forno c/arroz</p> <p>Pan e froita</p> <p>1</p>	<p>Lentellas</p> <p>Fideuá de peixe</p> <p>Pan e iogur</p> <p>1-2-4-7</p>	<p>Ensalada mixta</p> <p>Hamburguesa c/pataca frita</p> <p>Pan e froita 1</p>
LUNS - 10	MARTES -11	MÉRCORES - 12	XOVES - 13	VENRES - 14
<p>Sopa</p> <p>Xamón asado c/ minestra</p> <p>Pan e arroz c/leite</p> <p>1-7</p>	<p>Panini</p> <p>Paella de marisco</p> <p>Pan e iogur</p> <p>1-2- 4-7</p>	<p>FESTIVO</p>	<p>Crema de cenoira</p> <p>Osobuco de pavo c/ arroz</p> <p>Pan e iogur</p> <p>1-7</p>	<p>Ensalada mixta</p> <p>Churrasco c/pataca frita</p> <p>Pan e froita 1</p>
LUNS-17	MARTES-18	MÉRCORES-19	XOVES-20	VENRES-21
<p>Ensalada de tomate</p> <p>Lasaña</p> <p>Pan Froita</p> <p>1-7</p>	<p>Xudias c/chourizo</p> <p>Atún ao rioxana c/arroz</p> <p>Pan e iogur</p> <p>1-4-7</p>	<p>Sopa</p> <p>Tortilla c/ ensalada mixta</p> <p>Pan e froita</p> <p>1-3</p>	<p>Calamares</p> <p>Ja moncitos de polo c/arroz e verduras</p> <p>Pan e iogur</p> <p>1-12</p>	<p>Ensalada de pasta</p> <p>Salmón c/leituga</p> <p>Pan e froita</p> <p>1-3-4</p>
LUNS-24	MARTES - 25	MÉRCORES - 26	XOVES - 27	VENRES - 28
<p>Ensalada de garavanzos</p> <p>Albóndegas c/arroz</p> <p>Pan e froita</p> <p>1</p>	<p>Macarróns gratinados</p> <p>Pescada c/leituga</p> <p>Pan e iogur</p> <p>1-4-7</p>	<p>Chícharos c/xamón</p> <p>Tenreira guisada c patacas asadas</p> <p>Pan e froita</p> <p>1</p>	<p>Crema de cabaza</p> <p>Luras guisadas c/arroz</p> <p>Pan e natillas</p> <p>1-12-</p>	<p>Lentellas</p> <p>Pizza</p> <p>Pan e froita</p> <p>1-7</p>

## MENÚ HIPOCALORICA OUTUBRE

LUNS 3	MARTES-4	MERCORES-5	XOVES - 6	VENRES7
<p>Crema de verdura</p> <p>Pasta c/carne picada</p> <p>Pan e froita</p> <p>1</p>	<p>Sopa</p> <p>Sardiñas c/pataca cocida e ovo</p> <p>Pan e iogur</p> <p>1-3-4-7</p>	<p>Brócoli c/xamón cocido</p> <p>Polo ao forno c/arroz</p> <p>Pan e froita</p> <p>1</p>	<p>Lentellas</p> <p>Fideuá de peixe</p> <p>Pan e iogur</p> <p>1-2-4-7</p>	<p>Ensalada mixta</p> <p>Filete de tenreira c/pataca cocida</p> <p>Pan e froita</p> <p>1</p>
LUNS - 10	MARTES -11	MÉRCORES - 12	XOVES - 13	VENRES - 14
<p>Sopa</p> <p>Xamón asado c/ minestra</p> <p>Pan e froita</p> <p>1-7</p>	<p>Ensalada de tomate</p> <p>Paella de marisco</p> <p>Pan e iogur</p> <p>1-2- 4-7</p>	<p>FESTIVO</p>	<p>Crema de cenreira</p> <p>Osobuco de pavo c/ arroz</p> <p>Pan e iogur</p> <p>1-7</p>	<p>Ensalada mixta</p> <p>Churrasco</p> <p>Pan e froita</p> <p>1</p>
LUNS-17	MARTES-18	MÉRCORES-19	XOVES-20	VENRES-21
<p>Ensalada de tomate</p> <p>Filete de tenreira</p> <p>Pan Froita</p> <p>1-7</p>	<p>Xudias c/xamón cocido</p> <p>Atún ao rioxana c/arroz</p> <p>Pan e iogur</p> <p>1-4-7</p>	<p>Sopa</p> <p>Tortilla c/ ensalada mixta</p> <p>Pan e froita</p> <p>1-3</p>	<p>Calamares</p> <p>Ja moncitos de polo c/arroz e verduras</p> <p>Pan e iogur</p> <p>1-12</p>	<p>Ensalada de pasta</p> <p>Salmón c/leituga</p> <p>Pan e froita</p> <p>1-3-4</p>
LUNS-24	MARTES - 25	MÉRCORES - 26	XOVES - 27	VENRES - 28
<p>Ensalada de garavanzos</p> <p>Albóndegas c/arroz</p> <p>Pan e froita</p> <p>1</p>	<p>Macarróns c/ tomate</p> <p>Pescada c/leituga</p> <p>Pan e iogur</p> <p>1-4-7</p>	<p>Chícharos c/xamón cocido</p> <p>Filete de pavo c/pasta</p> <p>Pan e froita</p> <p>1</p>	<p>Crema de cabaza</p> <p>Luras guisadas c/arroz</p> <p>Pan e natillas</p> <p>1-12-</p>	<p>Lentellas</p> <p>Pizza</p> <p>Pan e froita</p> <p>1-7</p>

### DIETA DIABETICA.

A dieta basease no menú xeral , acompañando os pratos principais con arroz, pasta o pataca. De sobremesa toman froita.

### DIETA CELIACA.

A dieta basease no menú xeral pero utilizando os produtos sen glute.

### DIETA SEN SAL.

A dieta basease no menú xeral pero eliminando a sal ao cociñar.

### A DIETA SEN LACTEOS.

A dieta basease no menú xeral pero utilizando os produtos que non teñan lácteos nin seus derivados.

ALERXIA AOS MARISCOS: SE EVITA OS PRODUCTOS QUE PODEN CONTENER CRUSTACEOS(2) E MOLUSCOS(12)

ALERXIA AO PROTEINA DA LEITE: EVITANSE OS PRODÚCTOS LÁCTEOS