



MES DE: **OUTUBRO - 2024**

| DÍA | | PRIMEIRO PRATO | SEGUNDO PRATO | POSTRE |
|----------|----|--|--|--|
| MARTES | 1 | Minestra | Arroz con polo | Chocolatina ^(1,7,8) |
| MERCORES | 2 | Fabada ^(7,12) | Peixe frito con ensalada ^(1,4,12) | Froita |
| XOVES | 3 | Ensalada mixta ^(3,4,12) | Filete pavo prancha con pataca cocida | Lácteo ⁽⁷⁾ |
| VENRES | 4 | Crema de cabaza | Macarrón con atún ^(1,4,12) | Galletas ^(1,3,5,6,7,8) |
| LUNS | 7 | Sopa de letras ⁽¹⁾ | Brecol con pataca, ovo e chourizo ^(1,3,7) | Froita |
| MARTES | 8 | Crema de cenoria | Espaguete boloñesa ^(1,12) | Lácteo ⁽⁷⁾ |
| MERCORES | 11 | Ensaladilla ^(3,4,12) | Peixe ao forno ^(4,12) | Froita |
| XOVES | 12 | Lentellas ⁽⁸⁾ | Hamburguesa de polo con ensalada ⁽¹²⁾ | Froita |
| VENRES | 13 | Empanadillas ^(1,3,4) | Calamares con arroz ^(12,14) | Biscoito ^(1,3,5,6,7,8,10,11,12) |
| LUNS | 14 | Xudias c/entrefebrado ⁽¹²⁾ | Milanesa de tenreira con patacas ^(1,3) | Froita |
| MARTES | 15 | Potaxe de garavanzos ^(1,8) | Salmón ao forno ^(4,12) | Galletas ^(1,3,5,6,7,8) |
| MÉRCORES | 16 | Empanada de atún ^(1,3,4) | Cinta de lomo con arroz ⁽¹²⁾ | Froita |
| XOVES | 17 | Chícharos con xamón ⁽¹²⁾ | Macarrón con carne ^(1,12) | Melocotón en xarope |
| VENRES | 18 | Ensaladilla ^(3,4,12) | Peixe frito con ensalada ^(1,4,12) | Lácteo ⁽⁷⁾ |
| LUNS | 21 | Sopa ⁽¹⁾ | Zorza con pataca cocida ⁽¹²⁾ | Froita |
| MARTES | 22 | Pizza ^(1,7) | Filete de pavo c/ pataca frita | Froita |
| MÉRCORES | 23 | Crema de Cenoura | Costela á rioxana ⁽¹²⁾ | Lácteo ⁽⁷⁾ |
| XOVES | 24 | Ensalada mixta ^(3,4,12) | Brochetas de polo con arroz ⁽¹²⁾ | Froita |
| VENRES | 25 | Minestra c/entrefebrado ⁽⁶⁾ | Guiso de sepia ^(12,14) | Galletas ^(1,3,5,6,7,8) |
| LUNS | 28 | Sopa da avoa ^(1,3) | Espeto con patacas e champiñóns | Froita |
| MARTES | 29 | Chícharos con xamón ⁽¹²⁾ | Fideo con carne ⁽¹⁾ | Lácteo ⁽⁷⁾ |
| MÉRCORES | 30 | Caldo | Peixe frito con ensalada ^(1,4,12) | Froita |
| XOVES | 31 | FESTIVO: DÍA DO ENSINO | | |



1-Glute, 2-Crustáceos, 3-Ovo, 4-Pescado, 5-Cacahuets, 6-Soia, 7-Lácteos, 8-Froitos con cáscara, 9-Apio, 10-Mostaza, 11-Grans de Sésamo, 12-Sulfitos, 13-Altramuces, 14-Moluscos.