

Setembro 2024

		MÉRCORES 11	XOVES 12	VENRES 13
		Xoubiñas en lata con olivas e tomates Macarróns integrais con brócoli e queixo Froita de tempada, pan e auga (P. Peixe, Sulf., Glut., Lact.)	Ensalada grega (Tomate, queixo fresco, ourego) Polo ao forno con arroz en salsa de verduras Froita de tempada, pan e auga (Sulf., Lact.)	Fabas á vinagreta (xamón, pemento, tomate) Lasaña caseira de atún Froita de tempada, pan e auga (Leg., Sulf., Glut., P. Peixe, P. Ovo, Lact.)
LUNS 16	MARTES 17	MÉRCORES 18	XOVES 19	VENRES 20
Croquetas de boletus con ensalada de tomate Guiso de vitela con patacas, verduras e legumes Froita de tempada, pan e auga (Glut., Lact., Sulf., Leg.)	Sopa de letras Tortilla con ensalada de tomate Froita de tempada, pan e auga (P. Ovo, Glut., Sulf.)	Brócoli con ovo cocido Peitugas de pavo con arroz en branco Froita de tempada, pan e auga (P. Ovo)	Ensalada de pasta (atún, ovo, millo, chícharos, pauíños cangrexo) * Peixe con ensalada de leituga e cebola Xeado, pan e auga (Glut., Sulf., P. Ovo, Leg., P. Peixe, Lact., Crust.)	Ensalada tropical (leituga, tomate, piña, aguacate) Albóndigas á xardiñeira con arroz Froita de tempada, pan e auga (Sulf., Leg.)
LUNS 23	MARTES 24	MÉRCORES 25	XOVES 26	VENRES 27
Ensalada con garavanzos (leituga, piña e cenoria) Espaguete con atún Froita de tempada, pan e auga (Leg., Sulf., Glut. P. Peixe, P. Ovo)	Crema de allo porro Fideuá de ameixas Froita de tempada, pan e auga (Glut., Crust.)	Sopa de pasta e verduras (cenoria, allo porro) Barriñas de polo con ensalada de leituga Iogur natural, pan e auga (Glut., Sulf., Lact., P. Ovo)	Ensalada mixta (leituga, tomate e cebola) Vitela ao forno con minestra de verduras, legumes e pataca Froita de tempada, pan e auga (Sulf., Leg.)	Ensaladilla rusa (patacas, cenoria, chícharos, atún, ovo) Pizza caseira de xamón cocido e mozzarella Froita de tempada, pan e auga (P. Ovo, p. Peixe, Glut., Lact.)
LUNS 30				
Feixóns verdes con ovo cocido Pasta Napolitana Iogur de macedonia, pan e auga (Leg., P. Ovo, Glut., Lact.)				

MENÚS ELABORADOS A PARTIR DA GUÍA DA XUNTA DE GALICIA QUE PODEN SER MODIFICADOS OU MESMO SUBSTITUÍDOS POR OUTROS, SEGUNDO AS NECESIDADES DE INTENDENCIA E OUTROS IMPREVISTOS

*Peixe fresco segundo lonxa: lirio, pescada, bacallao, mero, peixe sapo...

Nota: Todos os menús van acompañados dunha ración de pan, polo que todos teñen o glute como alérxeno

LEENDA DE ALÉRXENOS

Ap.- Apio
Leg.- Legumes
Glut.- Glute
P. peixe- Proteína do peixe
S.- Soia

Sulf.- Sulfitos
Lact.- Lactosa
P. ovo.- Proteína dos ovos
Mol.- Moluscos
F. Sec.- Froitos secos ou relas

Crust.- Crustáceos
Mostaza.- Most.
Sésamo.- Sés.
Altramuz.- Altr.

A Directora
Asdo: María del Carmen Rendo López

Selo do Centro

A encargada do comedor
Asdo: Lucía Sevio Barrio

