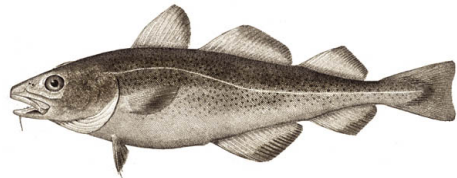


## NOTIFICACIÓNS DO SERVIZO DE COMEDOR

### Información e correccións do menú de novembro de 2021

- **Día 4:** Filete de bacallau fresco do Atlántico ao forno con patacas panadeira.

O bacallau é un peixe branco que vive en augas frías do Atlántico Norte, baixo en graxas e rico en proteínas de alto valor biolóxico, vitaminas A, D, E e do grupo B, así como minerais (potasio, fósforo, zinc, magnesio e sodio).



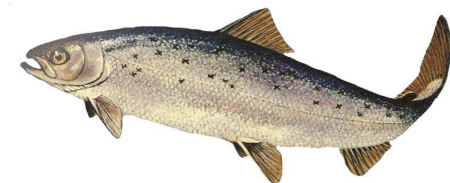
- **Día 9:** Fogonero ao forno con maionesa e patacas cocidas.

O fogonero é un peixe branco da familia do bacallau. Destaca polo seu contido en vitaminas do grupo B e D así como nos minerais iodo, selenio e calcio.



- **Día 18:** Salmón á prancha con patacas cocidas

O salmón é un peixe azul rico en proteínas de alto valor biolóxico, graxa omega-3 (cardiosaudable) e vitaminas do grupo B, E e D así como nos minerais potasio, fósforo e selenio.



- **Día 25:** No lugar de marmitako de atún serviuse bacallau ao forno.
- **Día 29:** No lugar de zume de laranxa natural houbo froita (kiwis e uvas)
- **Día 30:** Salmón ao forno con puré de pataca