



# Menú mes de outubro 2023



Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
<b>2</b> Empanadillas Fideos boloñesa Iogurt A 1.3.4.5.6.7.8.9.12/4.5/1 570 750	<b>3</b> Lentellas Varitas merluza con ensalada Plátano A 0/9.11/1 565 770	<b>4</b> Sopa minestrone Carne xardiñeira Pera A 4.5/0/0 550 775	<b>5</b> Brócoli Bacallao galega Iogurt A 0/9.11/1 555 770	<b>6</b> Guisantes con xamón Albóndigas con arroz Melocotón A 0/3.6.11/0 560 750
<b>9</b> Fabas mariñeira Salmón con ensalada Plátano A 0/9.11/0 570 750	<b>10</b> Sopa de estrelas Tortilla española Iogurt A 4.5/5/1 550 770	<b>11</b> Caldo galego Fideos con crema de rape Melón A 0/4.5.9.11/0 560 770	<b>12</b> FESTIVIDADE DO PILAR A 570 765	<b>13</b> Crema de espárragos Polo con arroz Iogurt A 0/0/1 560 765
<b>16</b> Ensalada de pasta Arroz mariñeiro Piña A 4.5.9/3.4.5.7.8.9.11/0 570 770	<b>17</b> Crema de zanahoria Zanquitos polo con patacas Iogurt A 0/0/1 560 775	<b>18</b> Potaxe de garbanzos Abadexo con ensalada Plátano A 0/9.11/0 575 765	<b>19</b> Menestra de verduras Xamón asado con guarnición Iogurt A 0/0/1 570 775	<b>20</b> Fabada asturiana Spaguetti a la crema de atún Sandía A 0/4.5.9/0 575 765
<b>23</b> Coliflor gratinada San xacobo con ensalada Iogurt A 0/1.3.4.5.7.8.11.12/1 550 770	<b>24</b> Sopa Xuliana Macarróns con carne Pera A 4.5/4.5/0 550 770	<b>25</b> Potaxe de verduras Merluza á prancha con patacas Iogurt A 0/9.11/1 560 765	<b>26</b> Ensaladilla Paella mixta Melocotón A 3.5.9/0/0 570 725	<b>27</b> Lentellas con xamón Palometa guisada Iogurt A 0/9.11/1 560 770
<b>30</b> Crema de calabazín Milanesa con patacas Plátano A 0/4.5/0 560 780	<b>31</b> Sopa cocido Cocido Iogurt A 4.5/0/1 565 775			

000 Kcal totais de 3-6 anos

000 Kcal totais de 7-12 anos

**BO PROVEITO AOS PEQUENOS**

Alérxenos: **A** 1. Lácteos 2. Cacahuete 3. Soja 4. Gluten 5. Huevo 6. Apio 7. Crustáceos 8. Moluscos 9. Pescado 10. Frutos secos 11. Sulfitos 12. Mostaza 13. Sésamo 14. Altramuces