

MENÚ COMEDOR ESCOLAR

CURSO 2026-27

NOVIEMBRE

LUNS 2 Crema de tempada Churrasco Froita	MARTES 3 Lentellas Ovos estrelados con arroz e salsa de tomate natural ○ Froita	MÉRCORES 4 Sopa 🍲 Xamón asado con patacas fritidas Froita	XOVES 5 Ensalada de pasta 🍲 ○ Filete de peixe con pataca 🍷 logur 🍷	VENRES 6 Crema de tempada Milanesa con patacas 🍲 ○ Froita
LUNS 9 Chícharos con xamón Macarróns con carne 🍲 Froita	MARTES 10 Ovos recheos ○ 🍷 Polo asado con pataca Froita	MÉRCORES 11 Caldo Cocido Froita	XOVES 12 Sopa 🍲 Caldeirada de peixe 🍷 logur 🍷	VENRES 13 Empanada de atún 🍲 🍷 Paella 🍷 🍷 Froita
LUNS 16 Brócoli con allada Guiso de tenreira Froita	MARTES 17 Crema de tempada Tortilla de pataca con salsa de tomate natural ○ Froita	MÉRCORES 18 Ensalada de garavanzos e aguacate Arroz con pisto Froita	XOVES 19 Ensalada de pasta 🍲 ○ Calamares á romana con tomate 🍷 logur 🍷	VENRES 20 Chícharos con xamón Raxo con patacas Froita
LUNS 23 Sopa 🍲 Costela ao forno con pataca Froita	MARTES 24 Brócoli con allada Ovos estrelados con arroz e salsa de tomate natural ○ Froita	MÉRCORES 25 Crema de tempada Milanesa con patacas 🍲 ○ Froita	XOVES 26 Potaxe de garavanzos Filete de peixe con pataca cocida 🍷 logur 🍷	VENRES 27 Coliflor con bechamel 🍲 🍷 Espaguete á bolognesa 🍲 Froita
LUNS 30 Menestra de verduras Pizza 🍲 🍷 Froita				

Este menú pode verse modificado por circunstancias alleas de última hora

Director do centro: D. José Manuel García Villar

Encargada do comedor: Dna. Susana Couso Sánchez

Dietista-Nutricionista: Jhonatan Casas Cousillas

Lenda de Iconas de Alérxenos

-  **Glute:** Presente en pastas, sopas, rebozados e masas (pizza).
-  **Ovo:** Presente en ovos estrelados, recheos, milanesas e algunhas pastas.
-  **Peixe:** Presente en filetes, caldeiradas e recheos.
-  **Lácteos:** Presente en xeados, cremas (se levan leite/queixo) e pizza.
-  **Crustáceos** /  **Moluscos:** Presentes habitualmente en paellas e calamares.

Asinado por:

Dietista-Nutricionista: Jhonatan Casas Cousillas

Data: 12/01/2026

***Os alérxenos refírense á presenza directa nos pratos. Pode existir risco de contaminación cruzada ou presenza de alérxenos non especificados.**