

# alérxenos

1. Glute
2. Crustáceos
3. Ovos
4. Peixe
5. Cacahuete
6. Soia
7. Leite
8. Froitos de cáscara
9. Apio
10. Altramuces
11. Moluscos
12. Mostaza
13. Grans de sésamo
14. Sulfitos

ELENA MARCOS CARDO  
NÚMERO DE COLEGIADA: GA0009

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

5  
CHICHAROS CON CHOURIZO  
PASTA INTEGRAL (1) CON POLO E VERDURAS  
FROITA

6  
CREMA DE CABAZA E ALLO PORRO  
PESCADA Á GALEGA (4) (aove, pementón doce e allo) CON PATACA COCIDA  
FROITA

7  
TOSTA (1) CON ATÚN (4)  
CALDO GALEGO (grelas, polo, pataca e garavanzo)  
IOGUR (7)

8  
FABAS CON VERDURAS  
PASTA Á BOLOÑESA (1) (tenreira, cenoria, cebola e tomate frito)  
FROITA

9  
BRÓCOLI CON OVO COCIDO (3)  
GUIZO MARIÑEIRO (abadeixo (4), arroz, pemento, tomate e cebola)  
FROITA

12  
NON LECTIVO  
FROITA

13  
LENTELLAS CON VERDURAS  
TORTILLA (3) DE PATACA E CEBOLA  
FROITA

14  
SOPA DE FIDEOS (1)  
PESCADA Á ROMANA CON MENESTRA (1,3,4,7)  
FROITA

15  
CREMA DE CENORIA  
XAMONCIÑOS DE POLO AO FORNO CON ESPIRAIS COCIDAS (1)  
IOGUR (7)

16  
ARROZ COCIDO CON TOMATE E OVO (3)  
ABADEIXO (4) EN SALSA VERDE (maicena, prixel e allo) CON CHICHAROS E PATACAS  
FROITA

19  
CREMA DE CABAZA  
HAMBURGUESA DE POLO (6) CON GUARNICIÓN DE ARROZ  
FROITA

20  
LENTELLAS CON VERDURAS  
PASTA INTEGRAL (1) CON TENREIRA E TOMATE  
FROITA

21  
TOSTA (1) CON ATÚN (4)  
GUIZO DE MELOSO DE PORCO CON ARROZ E VERDURAS  
IOGUR (7)

22  
GARAVANZOS CON ESPINACAS E CENORIA  
LASAÑA DE POLO (1,3,4,7)  
FROITA

23  
CREMA DE VERDURAS  
PALOMETA (4) AO FORNO CON TOMATE E PATACA COCIDA  
FROITA

26  
SOPA DE FIDEOS (1) E VERDURAS  
TORTILLA (3) DE PATACAS  
FROITA

27  
MACARRÓNS (1) CON CHAMPIÑÓNS, CEBOLA, TOMATE E OUREGO  
GUIZO DE POLO CON GARAVANZOS E VERDURAS  
FROITA

28  
BRÓCOLI CON ALLADA  
GUIZO MARIÑEIRO (abadeixo (4), calamar (2,11), pataca, pemento, tomate, cebola e cúrcuma)  
FROITA

29  
LENTELLAS CON VERDURAS  
COSTELA DE PORCO AO FORNO CON ARROZ COCIDO  
IOGUR (7)

30  
XUDÍAS CON PATACAS E CHOURIZO  
PESCADA (4) AO FORNO CON GUARNICIÓN DE MENESTRA  
FROITA

