

DIABÉTICO SEN PEIXE, MARISCO NIN PRODUCTOS DE LATA (Pasta e arroz integrais)

DÍA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
3	NON LECTIVO		
4	Sopa de fideos 1-3-6-10	Tortilla francesa c/ ensalada 3	logur desnatado 7
5	Crema de verduras 14	Pavo asado c/ pataca	Froita
6	Xudías c/ tomate	Lentellas vexetais 1	Froita
7	Ensalada de leituga, tomate, cenoria e espárragos	Polo asado c/ arroz	logur desnatado 7
10	Crema de cabaciña 14	Polo asado c/ pasta salteada 1-3-6-10	logur desnatado 7
11	Crema de cenorias 14	Pavo asado c/ pataca	Froita
12	Sopa de estrelleiras 1-3-6-10	Lomo asado c/ ensalada de tomate	logur desnatado 7
13	Minestra salteada	Polo asado c/ arroz	Froita
14	Brócoli salteado	Lentellas vexetais 1	Froita
17	Crema de cenoria e cabaciña 14	Pavo asado c/ arroz	Froita
18	Codiños c/ tomate e champiñóns 1-3-6-10	Pavo prancha c/ ensalada	logur desnatado 7
19	Fabas vexetais	Tortilla francesa c/ pataca 3	Froita
20	Sopa de verduriñas 1-3-6-10	Polo asado c/ cabaza asada	Froita
21	Ensalada de leituga, millo, piña e cenoria	Arroz c/ verduras e ovo 3	logur desnatado 7
24	Verduras asadas	Lentellas vexetais 1	Froita
25	Crema de cabaza 14	Pavo asado c/ pasta salteada 1-3-6-10	logur desnatado 7
26	Sopa de piñóns 1-3-6-10	Xamón asado c/ arroz	Froita
27	Ensalada mixta	Fabas vexetais	Froita
28	Xudías c/ ovo 3	Polo asado c/ pataca asada	logur desnatado 7



Na súa orixe, o magosto era unha festa arredor do lume e as castañas asadas coa que os galegos honraban as colleitas. O lume nas frías noites de primeiros de novembro convidaba a compartir contos e lendas antigas. A noite é tamén o escenario dos magostos das cuadrillas, que facían lume ao ar libre e entre castañas, chourizos asados, viño tinto novo, cancións e contos continuaban unha tradición cuxos elementos, incluída a queimada final, son símbolos de vida e purificadores.



IMPORTANTE: La presencia/ ausencia de alérgenos en los platos puede variar debido a cambios en la receta provisional (cocina central) y/o a alteraciones en nuestros productos y proveedores habituales. Para más seguridad, consulten la trazabilidad del menú entregado cada día.



Legenda: 1 gluten; 2 crustáceos; 3 huevo; 4 pescado; 5 cacahuetes; 6 soja; 7 lácteos; 8 frutos con cáscara; 9 apio; 10 mostaza; 11 sésamo; 12 moluscos; 13 almendras; 14 sulfitos