

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011
<b>LUNS</b> 14	<b>Arroz integral con tomate</b>	Arroz integral, cociñado ao forno, con sofrito de tomate, cebola e allo.	--
	<b>Filete de polo á prancha</b>	Filete de polo cociñado á prancha.	--
	<b>Ensalada variada</b>	Leitugas variadas, tomate e cebola. Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.	O vinagre contén <u>sulfitos</u> .
	<b>logur</b> (e froita variada)	logur Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada a disposición dos alumnos.	Contén <b>leite e derivados lacteos (lactosa)</b> Os alumnos intolerantes/alérxicos a lactosa poden tomar postres de soia o froita.
<b>MARTES</b> 15	<b>Crema de cabaza</b>	Crema de verduras elaborado con patacas, porros, cenorias e cabaza cociñadas ao vapor.	--
	<b>Hamburguesa á prancha</b>	Hamburguesa fresca, mixta de porco e tenreira, cociñada á prancha.	Contén <u>Sulfitos</u> . Pode conter trazas de <u>apio</u> .
	<b>Patacas fritidas</b>	Patacas frescas fritidas en aceite de xirasol.	--
	<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
<b>MÉRCORES</b> 16	<b>Sopa de polo e fideiños</b>	Caldo de polo, con porros, cenorias, cebola e fideiños ecolóxicos.	Contén <u>gluten</u> . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen gluten.
	<b>Pescada á romana</b>	Filete de pescada empanada con pan rallado e frito en aceite de xirasol.	Contén <u>gluten e ovo</u> . Os alumnos celíacos e alérxicos ao ovo comerán pescada á prancha. Contén <u>peixe</u> . Os alumnos alérxicos ao peixe comerán filete de peituga de polo á prancha.
	<b>Patacas ao vapor</b>	Patacas frescas cociñadas ao vapor	--
	<b>logur</b> (e froita variada)	logur Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada a disposición dos alumnos.	Contén <b>leite e derivados lacteos (lactosa)</b> Os alumnos intolerantes/alérxicos a lactosa poden tomar postres de soia o froita.
<b>XOVES</b> 17	<b>Paella</b>	Arroz con cebola, allo, cenorias, chícharos, pementos, luras en dadiños, mexillóns e cúrcuma.	Contén <u>moluscos-crustáceos</u> . Os alumnos alérxicos comerán a Arroz á milanesa.
	<b>Lombo á prancha</b>	Lombo de porco fresco á prancha	--
	<b>Champiñons refogados</b>	Champiñons refogados con aceite de xirasol e allo.	--
	<b>Froita en xarope</b> (e froita fresca variada)	Froita (pexego, piña o pera) en xarope.	--
<b>VENRES</b> 18	<b>Xudías verdes refogadas</b>	Xudías verdes ao vapor refogadas con aceite e pementón	--
	<b>Polo asado</b>	Polo asado ao forno.	--
	<b>Pasta ecolóxica refogada</b>	Pasta ecolóxica fervida e refogada con aceite de oliva	Contén <u>glúten</u> . Os alumnos celíacos terán pasta sen gluten
	<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011
<b>LUNS 21</b>	<b>Crema de verduras</b>	Puré de verduras elaborado con patacas, porros, cebolas, cenorias, cabaciñas, xudías verdes cociñadas ao vapor.	--
	<b>Escalopíns á crema de queixo</b>	Escalopíns á prancha con salsa de queixo.	Contén <b>leite e derivados lacteos (lactosa)</b> Os alumnos alérxicos comerán escalopíns á prancha.
	<b>Patacas dado</b>	Patacas frescas en cubos fritidas en aceite de xirasol.	--
	<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
<b>MARTES 22</b>	<b>Paella</b>	Arroz con cebola, allo, cenorias, chícharos, pementos, luras en dadiños, mexillóns e cúrcuma.	Contén <b>moluscos-crustáceos</b> . Os alumnos alérxicos comerán a Arroz tres delicias
	<b>Tortilla de patacas e cabaciña</b>	Tortilla elabora con ovo líquido pasteurizado, patacas e cabaciña.	Contén <b>ovo</b> . Os alumnos alérxicos ao ovo comerán filete de polo á prancha
	<b>Ensalada variada</b>	Leitugas variadas, tomate e cebola. Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.	O vinagre contén <b>sulfitos</b> .
	<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
<b>MÉRCORES 23</b>	<b>Macarróns integrais a boloñesa</b>	Macarróns integrais fervidos, aderezados con salsa boloñesa (tomate, cebola e carne picada mixta)	Contén <b>gluten</b> . Os alumnos celíacos terán pasta sen gluten.
	<b>Limanda empanada</b>	Filete de limanda empanado con pan ralado, ovo líquido pasteurizado e frito en aceite de xirasol.	Contén <b>peixe, gluten e ovo</b> . Os alumnos celíacos ou alérxicos ao ovo comerán pescada á prancha. Os alérxicos ao peixe comerán filete de tenreira á prancha.
	<b>Patacas fritidas</b>	Patacas frescas fritidas en aceite de xirasol.	--
	<b>logur (e froita variada)</b>	logur Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada a disposición dos alumnos.	Contén <b>leite e derivados lacteos (lactosa)</b> Os alumnos intolerantes/alérxicos a lactosa poden tomar postres de soia o froita.
<b>XOVES 24</b>	<b>Lentellas primaveira</b>	Ensalada de lentellas fervidas, con vinagreta de cebola, pemento roxo e verde, aceite de oliva e vinagre.	Contén <b>sulfitos</b> (vinagre).
	<b>Ensalada variada</b>	Leitugas variadas, tomate, cenoria, cebola. Pode conter atún, queixo, xamón... Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.	Pode conter <b>leite e derivados lacteos (lactosa)</b> <b>gluten, peixe e ovo</b> . Contén <b>soia</b> . O vinagre contén <b>sulfitos</b> .
	<b>Xamonciños de polo guisados con patacas</b>	Guiso de xamonciños de polo con allo, cebola, tomate, cenoria, con caldo de polo caseiro e patacas (guisadas)	--
	<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
<b>VENRES 25</b>	<b>Sopa minestrone</b>	Sopa de verduras (porros, cebola, cenoria) triturados, con pasta ecolóxica.	Contén <b>glúten</b> . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen glúten.
	<b>Albóndegas á xardineira</b>	Albóndegas mixtas guisadas con salsa de tomate, cenoria e chícharos.	Contén <b>soia e sulfitos</b> . Os alumnos alérxicos comerán lombo á prancha.
	<b>Arroz pilaf</b>	Arroz cocido ao forno con allo e cebola.	--
	<b>Froita en xarope</b>	Froita (pexego, piña ou pera) en xarope.	--

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011
<b>LUNS 28</b>	<b>Macarróns con atún</b>	Pasta ecoloxica fervida con sofrito de tomate, cebola, especias e atún.	Conteñen <b>Glúten e peixe</b> . Os alumnos <i>celiacos</i> terán Pasta SEN glúten. Os alérxicos ao peixe, pasta con tomate.
	<b>Lombo á prancha</b>	Lombo de porco fresco á prancha.	--
	<b>Menestra refogada</b>	Verduras variadas cociñadas ao vapor e refogadas con aceite de oliva, allo e pementon doce.	--
	<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
<b>MARTES 29</b>	<b>Arroz á milanesa</b>	Arroz con cebola, allo, cenorias, chícharos e pementos.	--
	<b>Salmón á crema</b>	Filetes de salmón cociñados ao forno, con salsa branca (cebola, caldo de peixe e fariña de millo con un toque de nata).	Contén <b>peixe e lactosa</b> . Os alumnos alérxicos ao peixe comerán un filete de tenreira á prancha. Os alérxicos a lactosa, guiso de luras.
	<b>Brocoli e patacas ao vapor</b>	Brocoli e patacas frescas cociñadas ao vapor.	--
	<b>logur (e froita variada)</b>	logur Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada a disposición dos alumnos.	Contén <b>leite e derivados lacteos (lactosa)</b> Os alumnos intolerantes/alérxicos a lactosa poden tomar postres de soia o froita.
<b>MÉRCORES 30</b>	<b>Crema de cabaciña</b>	Crema de verduras frescas e fervidas: patacas, porros, cebolas e cabaciñas.	--
	<b>Xamonciños de polo ao allión</b>	Xamonciños de polo forneados con allo e aceite de oliva.	--
	<b>Patacas ao forno</b>	Patacas frescas cociñadas ao forno.	--
	<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--