

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011
MARTES 1	Espaguetis ecolóxicos á napolitana	Pasta ecolóxica fervida con sofrito de tomate, cebola e especias.	Conteñen <u>glúte</u> . Os alumnos <u>celiacos</u> terán Pasta sen glúte.
	Bacallu rebozado	Filete de bacallau rebozado con fariña e ovo, frito en aceite de xirasol alto oléico.	Contén <u>peixe, ovo e glúte</u> . Os alumnos celiacos e alérxicoa ao ovo comerán bacallau á prancha. Os alérxicos ao peixe comerán filete de tenreira á prancha.
	Ensalada variada	Leitugas variadas e tomate. Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.	O vinagre contén <u>sulfitos</u> .
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MÉRCORES 2	Ensalada de fabas	Fabas fervidas aderezadas con vinagreta (pemento roxo e verde, aceite de oliva e vinagre)	O vinagre contén <u>sulfitos</u> .
	Escalopíns á crema	Escalopíns á prancha con salsa de queixo (cebola, nata e queixo).	Contén <u>leite e derivados lácteos (lactosa)</u> Os alérxicos comerán escalopíns á prancha.
	Patacas dado	Patacas frescas fritidas en aceite de xirasol alto oléico.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
XOVES 3	Crema de cabaciña	Crema de verduras frescas e fervidas: patacas, porros, cebolas e cabaciña.	--
	Xamón asado	Xamón asado no seu jugo ao forno con verduriñas variadas.	--
	Pasta ecolóxica refogada	Pasta fervida e refogada con aceite de oliva	Contén <u>glúte</u> . Os alumnos celiacos terán pasta sen glute.
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
VENRES 4	Arroz integral con tomate	Arroz integral cociñado ao forno con cebola e allo, con sofrito de tomate.	--
	Filete de polo á prancha con salsa de verduriñas	Filete de polo fresco cociñado á prancha con salsa de verduras (cebolla, porros, allo, cenorias).	--
	Ensalada variada	Leitugas variadas e tomate. Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.	O vinagre contén <u>sulfitos</u> .
	logur (e froita variada)	logur de Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada.	Contén <u>leite e derivados lácteos (lactosa)</u> Hai sempre postres de soia o froita.

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS 7	Sopa minestrone	Sopa elabora con porros, cebola e cenorias triturados e pasta ecolóxica.	Contén glúten . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen glúte.
	Lombo á prancha	Lombo fresco cociñado á prancha.	--
	Patacas fritidas	Patacas frescas fritidas en aceite de xirasol alto oléico.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES 8	Garabanzos estufados	Garabanzos estufados con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e chourizo.	--
	Tortilla de patacas e cabaciña	Tortilla elabora con ovo líquido pasteurizado, patacas e cabaciña.	Contén ovo . Os alumnos alérxicos ao ovo comerán lombo á prancha.
	Ensalada variada	Leitugas variadas e tomate. Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.	O vinagre contén sulfitos .
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MÉRCORES 9	Espiráis a boloñesa	Espiráis ecolóxicos fervidos, aderezados con salsa boloñesa (tomate, cebola e carne picada mixta)	Contén glute . Os alumnos celíacos terán pasta sen glute.
	Limanda empanada	Filete de limanda empanada con fariña, ovo e pan relado, frito en aceite de xirasol alto oléico.	Contén peixe, ovo e glute . Os alumnos celíacos e alérxicoa ao ovo comerán limanda á prancha. Os alérxicos ao peixe comerán filete de tenreira á prancha.
	Chícharos refogados	Chícharos ao vapor refogados con aceite de oliva, allo e pemento doce.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
XOVES 10	Arroz con luras	Arroz con cebola, allo, cenorias, chícharos, pementos, luras en dadiños, e cúrcuma.	Contén moluscos-crustáceos . Os alumnos alérxicos comerán a arroz con verduras.
	Xamonciños de polo estufado con verduras	Polo guisado con verduras (cebola, allo, tomate, pemento, cenoria e cabaciña).	--
	logur (e froita variada)	logur de Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada a disposición dos alumnos.	Contén lactosa . Os alumnos intolerantes/alérxicos a lactosa poden escoller entre postres de soia o froita.
VENRES 11	Ensaladilla rusa	Dadiños de pataca, cenoria, chícharos e xudías verdes cociñadas ao vapor, con maionesa, atún e olivas.	Contén peixe . Os alumnos alérxicos comerán ensaladilla sen atún.
	Guiso de carne con fideos	Guiso de anaquiños de porco con allo, cebola, tomate, cenoria, e fideos, con caldo de polo caseiro.	Contén glute . Os alumnos celíacos comerán o mesmo guiso con pasta sen glute.
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS 14	Arroz campesino	Arroz con cebola, allo, cenorias, pementos, xudías verdes, e xamón.	Contén <u>soia</u> . Os alumnos alérxicos a soia comerán o mesmo arroz sen xamón.
	Salmón rebozado	Filete de salmón rebozado con fariña, ovo líquido pasteurizado e frito en aceite de xirasol alto oléico.	Contén <u>peixe, glute e ovo</u> . Os alumnos celíacos ou alérxicos ao ovo comerán salmón á prancha. Os alérxicos ao peixe comerán filete de tenreira á prancha
	Brocoli ao vapor	Brocoli cocido ao vapor.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES 15	Ensalada italiana	Ensalada de pasta ecolóxica con tomate, cenoria rallada, xamón york e aceitunas... Aderezado con sal, aceite de oliva.	Contén <u>glute</u> . Contén <u>soia</u> .
	Raxo guisado con champiñóns	Guiso de carne de tenreira, cebola, cenoria, pemento, tomate e chícharos, e con champiñóns.	--
	logur (e froita variada)	logur de Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada a disposición dos alumnos.	Contén <u>leite e derivados lacteos (lactosa)</u> Os intolerantes/alérxicos a lactosa poden escoller entre postres de soia o froita.
MÉRCORES 16	Sopa de polo e fideiños	Sopa elaborada con caldo de polo casero, cenoura, porro, cebola e fideiños ecolóxico.	Contén <u>glute</u> . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen gluten.
	Tortilla de patacas	Tortilla elaborada con ovo líquido pasteurizado, patacas frescas.	Contén <u>ovo</u> . Os alérxicos ao ovo comerán lombo á prancha.
	Ensalada variada	Leitugas variadas e tomate. Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.	O vinagre contén <u>sulfitos</u> .
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
XOVES 17	Lentellas á vinagreta	Lentellas fervidas aderezadas con vinagreta (pemento roxo e verde, aceite de oliva e vinagre)	O vinagre contén <u>sulfitos</u> .
	Filete de polo ao curry suave	Filete de polo cociñado á prancha con salsa de verduras (cebolla, porros, allo, cenorias) e curry.	--
	Cenorias baby ao vapor	Cenorias baby cociñadas ao vapor	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
VENRES 18	Xudías verdes refogadas	Xudías verdes ao vapor refogadas con aceite de oliva, allo e pemento doce.	--
	Luras á andaluza	Luras rebozada con fariña fritidas en aceite de xirasol.	Contén <u>crustáceos e glute</u> . Os intolerantes/alérxicos comerán filete de tenreira á prancha.
	Arroz pilaf	Arroz cocido ao forno con allo e cebola.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS 21	Sopa de cocido	Sopa de fideiños en caldo de cocido (espinazo salado, polo, repolo, unto...)	Contén <u>glute</u> . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen glute.
	Polo asado	Xamonciños de polo asados no forno con aceite e allo.	--
	Patacas fritidas	Patacas frescas fritidas en aceite de xirasol.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--

MARTES 22	Canelóns	Canelóns de carne con salsa bechamel e gratinados ao forno.	Contén <u>glute</u> e <u>lactosa</u> . Pode conter ovo, crustaceos, moluscos, peixe, soia, froitos secos, apio e mostaza . Os alumnos alérxicos comerán pasta (ou pasta sen glúte) con tomate.
	Milanesa	Filete de xamón de porco, empanado con fariña, ovo e pan relado. Fritido en sartén con aceite de xirasol.	Contén <u>ovo</u> e <u>gluten</u> . Os alérxicos ao ovo ou celíacos comerán o filete á prancha.
	Ensalada variada	Leitugas variadas e tomate. Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.	O vinagre contén <u>sulfitos</u> .
	Copa Danone (e froita variada)	Copa Danone de chocolate e nata. Hai sempre froita fresca variada a disposición dos alumnos.	Contén <u>leite e derivados lacteos (lactosa), glute e soia</u> . Haberá sobremesas sen glute, sen soia, e sen produtos lácteos para os alumnos alérxicos, así como froita.

BO VERÁN!!!



Queridas familias,

Al término de este curso marcado por la pandemia, todas las personas que trabajamos en Seresca Catering os agradecemos vuestra confianza en el servicio de comedor.

Por nuestra parte hemos modificado la forma de entregar la comida, eliminando el autoservicio y sirviendo individualmente; hemos intensificado las labores de limpieza, extremando las medidas higiénicas y vigilando en todo momento el mantenimiento de las distancias de seguridad y la estabilidad de los grupos burbuja. Hemos trabajado duro, de verdad.

Pero los verdaderos protagonistas de esta historia han sido vuestros hijos e hijas. Se han comportado como personas responsables y solidarias, han cumplido con todo lo que se les indicaba sin poner un pero y siempre, siempre con una sonrisa en sus ojos. Han sido el ejemplo a seguir para todos nosotros. Su día a día admirable nos ha motivado para seguir trabajando. Merecen nuestra felicitación y agradecimiento.

Ahora llega el verano, os deseamos que sea muy feliz y que podáis descansar.

Y a partir de septiembre, a por el nuevo curso con ganas e ilusión renovadas.

Un cordial saludo desde **Seresca Catering**.

www.seresca.es

