

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS 6			
MARTES 7			
MÉRCORES 8			
XOVES 9	Crema de cabaciña	Crema de verduras frescas elaborado con patacas, porros e cabaciña.	--
	Milanesa	Filete de xamón de porco, empanado con fariña, ovo e pan relado. Fritido en sartén con aceite de xirasol.	Contén ovo e gluten . Os alérxicos ao ovo ou celiacos comerán o filete á prancha.
	Patacas fritidas	Patacas frescas fritidas en aceite de xirasol alto oleíco.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
VENRES 10	Arroz integral con tomate	Arroz integral, cociñado ao forno, con sofrito de tomate, cebola e allo.	--
	Hamburguesa á prancha	Hamburguesa fresca, mixta de porco e tenreira, cociñada á prancha.	Contén Sulfitos . Pode conter trazas de apio .
	Ensalada variada	Leitugas variadas e tomate. Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.	O vinagre contén sulfitos .
	logur (e froita variada)	logur Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada a disposición dos alumnos.	Contén leite e derivados lacteos (lactosa) Os alumnos intolerantes/alérxicos a lactosa poden tomar postres de soia o froita.

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS 13	Lentellas primaveira	Ensalada de lentellas fervidas, con vinagreta de cebola, pemento roxo e verde, aceite de oliva e vinagre.	Contén sulfitos (vinagre).
	Tortilla de patacas	Tortilla elabora con ovo líquido pasteurizado e patacas.	Contén ovo . Os alumnos alérxicos ao ovo comerán filete de polo á prancha
	Ensalada variada	Leitugas variadas, tomate e cebola. Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.	O vinagre contén sulfitos .
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES 14	Espiráis ecolóxicos á napolitana	Pasta ecoloxica fervida con sofrito de tomate, cebola e especias	Conteñen Glúten . Os alumnos celíacos terán Pasta SEN glúten.
	Escalopíns ao curry suave	Escalopíns de porco fresco cociñado á prancha con salsa de verduras (cebolla, porros, allo, cenorias) e curry.	--
	Menestra refogada	Verduras variadas cociñadas ao vapor e refogadas con aceite de oliva, allo e pementon doce.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MÉRCORES 15	Sopa de polo e fideiños	Sopa elaborada con caldo de polo casero, cenoiira, porro, cebola e fideiños ecolóxico.	Contén gluten . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen gluten.
	Pescada á romana	Filete de pescada rebozado con fariña, ovo líquido pasteurizado e frito en aceite de xirasol alto oléico.	Contén peixe, gluten e ovo . Os alumnos celíacos ou alérxicos ao ovo comerán pescada á prancha. Os alérxicos ao peixe comerán filete de tenreira á prancha.
	Patacas ao vapor	Patacas frescas cociñadas ao vapor	--
	logur (e froita variada)	logur Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada a disposición dos alumnos.	Contén leite e derivados lacteos (lactosa) Os alumnos intolerantes/alérxicos a lactosa poden tomar postres de soia o froita.
XOVES 16	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.
	Raxo refogado	Raxo de porco refogado con cebola e allo.	--
	Champiñons refogados	Champiñons refogados con aceite de oliva e allo.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
VENRES 17	Xudías verdes refogadas	Xudías verdes ao vapor refogadas con aceite e pementón	--
	Xamonciños de polo guisados	Xamonciños de polo guisados con sofrito de verduras (cebolla, allo, tomate e pemento vermello e verde)	--
	Pasta ecolóxica refogada	Pasta ecolóxica fervida e refogada con aceite de oliva	Contén glúten . Os alumnos celíacos terán pasta sen gluten
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS 20	Crema de verduras	Puré de verduras frescas: patacas, porros, cebolas, cenorias, cabaciñas e acelgas.	--
	Lombo á crema de queixo	Lombo de porco á prancha con salsa de queixo (cebola, nata e queixo).	Contén leite e derivados lacteos (lactosa) Os alérxicos comerán escalopíns á prancha.
	Patacas guisadas	Patacas frescas guisadas con aceite de oliva, cenorias, porros, cebola e tomate, con cúrcuma.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES 21	Paella	Arroz con cebola, allo, cenorias, chícharos, pementos, luras en dadiños, mexillóns e cúrcuma.	Contén moluscos-crustáceos . Os alumnos alérxicos comerán a Arroz tres delicias
	Polo asado	Polo asado ao forno.	--
	Cenorias baby refogadas	Cenorias baby cociñada ao vapor e refogadas con allo e aceite de oliva.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MÉRCORES 22	Macarróns integrais a boloñesa	Macarróns integrais fervidos, aderezados con salsa boloñesa (tomate, cebola e carne picada mixta)	Contén gluten . Os alumnos celíacos terán pasta sen gluten.
	Limanda empanada	Filete de limanda empanado con pan ralado, ovo líquido pasteurizado e frito en aceite de xirasol.	Contén peixe, gluten e ovo . Os alumnos celíacos ou alérxicos ao ovo comerán limanda ao forno.
	Patacas fritidas	Patacas frescas fritidas en aceite de alto oléico.	--
	logur (e froita variada)	logur Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada a disposición dos alumnos.	Contén leite e derivados lacteos (lactosa) Os alumnos intolerantes/alérxicos a lactosa poden tomar postres de soia o froita.
XOVES 23	Garavanzos con acelgas	Garavanzos estufados con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e acelgas.	--
	Tortilla de patacas e cabaciña	Tortilla elabora con ovo líquido pasteurizado, patacas e cabaciña.	Contén ovo . Os alumnos alérxicos ao ovo comerán filete de polo á prancha
	Ensalada variada	Leitugas variadas, tomate e cebola. Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.	O vinagre contén sulfitos .
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
VENRES 24	Sopa minestrone	Sopa de verduras (porros, cebola, cenoria) triturados, con pasta ecolóxica.	Contén glúten . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen glúten.
	Albóndegas á xardineira	Albóndegas mixtas guisadas con salsa de tomate, cenoria e chícharos.	Contén soia e sulfitos . Os alumnos alérxicos comerán lombo á prancha.
	Arroz pilaf	Arroz cocido ao forno con allo e cebola.	--
	Froita en xarope	Froita (pexego, piña ou pera) en xarope.	--

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS 27	Espiráis ecolóxicos á carbonara	Pasta ecolóxica fervida con salsa carbonara (elaborada con bacon e nata)	Conteñen Gluten e lactosa/prot. leite. Os alumnos <i>celiacos</i> terán Pasta sen glúten. Os alérxicos/intolerantes a lactosa ou proteína da leite de vaca, comerán a pasta con tomate.
	Guiso de tenreira con verduras	Guiso de carne de tenreira,cebola, cenoria, pemento, tomate e chícharos..	--
	Menestra refogada	Verduras variadas cociñadas ao vapor e refogadas con aceite de oliva, allo e pementon doce.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES 28	Arroz á milanesa	Arroz con cebola, allo, cenorias, chícharos e pementos.	--
	Salmón á crema	Filetes de salmón cociñados ao forno, con salsa branca (cebola, caldo de peixe e fariña de millo con un toque de nata).	Contén peixe e lactosa. Os alumnos alérxicos ao peixe comerán un filete de tenreira á prancha. Os alérxicos a lactosa, guiso de luras.
	Brocoli ao vapor	Brocoli cociñad ao vapor.	--
	logur (e froita variada)	logur Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada a disposición dos alumnos.	Contén leite e derivados lacteos (lactosa) Os alumnos intolerantes/alérxicos a lactosa poden tomar postres de soia o froita.
MÉRCORES 29	Fabas estufadas c/verduras	Fabas estufadas con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria, acelgas e chourizo.	--
	Xamonciños de polo ao allio	Xamonciños de polo forneados con allo e aceite de oliva.	--
	Patacas ao forno	Patacas frescas cociñadas ao forno.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
XOVES 30	Sopa de polo c/ estreliañas	Sopa elaborada con caldo de polo caseiro, porros, cenorias, cebola e pasta ecolóxica.	Contén glúten. Os alumnos celíacos terán sopa de pasta sen glúten.
	Xamón asado	Xamón asado ao forno con verduriñas	--
	Patacas asadas	Patacas frescas ao forno.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--