

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS 10	Xudías verdes refogadas	Xudías verdes ao vapor refogadas con aceite e pementón	--
	Limanda rebozada	Filete de limanda rebozado con fariña e ovo, frito en aceite de xirasol alto oléico.	Contén peixe, ovo e gluten . Os alumnos celíacos e alérxicos ao ovo comerán limanda á prancha. Os alérxicos ao peixe comerán filete de polo á prancha.
	Patacas dado	Patacas frescas en cubos fritidas en aceite de xirasol alto oléico.	--
	logur (e froita variada)	logur de Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada a disposición dos alumnos.	Contén leite e derivados lacteos (lactosa) Intolerantes /alérxicos poden escoller entre postres de soia e froita.
MARTES 11	Sopa minestrone	Sopa elaborada con porros, cebola e cenorias triturados e pasta ecolóxica.	Contén glúten . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen glúten.
	Escalopíns en salsa	Escalopíns de porco fresco cociñado á prancha con salsa de verduras (cebolla, porros, allo, cenorias e tomate).	--
	Arroz pilaf	Arroz cocido ao forno con allo e cebola.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MÉRCORES 12	Crema de cabaza	Crema elaborada con verduras frescas: cabaza, patacas, porros e cenorias.	--
	Xamonciños de polo asado	Xamonciños de polo asados ao forno.	--
	Pasta ecolóxica refogada	Pasta ecolóxica fervida e refogada con aceite de oliva	Contén glúten . Os alumnos celíacos terán pasta sen gluten.
	logur (e froita variada)	logur de Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada a disposición dos alumnos.	Contén leite e derivados lacteos (lactosa) Intolerantes /alérxicos poden escoller entre postres de soia e froita.
XOVES 13	Lentellas estufadas	Lentellas estufadas con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e chourizo.	--
	Tortilla de patacas e cabaciña	Tortilla elaborada con ovo líquido pasteurizado, patacas frescas e cabaciña.	Contén ovo . Os alumnos alérxicos ao ovo comerán xamón 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 14	Sopa de polo con fideos	Sopa elaborada con caldo de polo caseiro, porros, cenorias, cebola e pasta ecolóxica.	Contén glúten . Os alumnos celíacos terán sopa de pasta sen glúten.
	Raxo estufado	Raxo de porco estufado con cebola, allo, cenorias, pemento roxo e tomate.	Pode conter soia .
	Patacas dado	Patacas frescas en cubos fritidas en aceite de xirasol alto oléico.	--
	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 17	Espiráis á carbonara	Pasta fervida con salsa carbonara (elaborada con bacon e nata)	Conteñen Gluten e lactosa/Prod. Lacteos. Os alumnos <i>celíacos</i> terán Pasta sen glúten. Os alérxicos/intolerantes a lactosa ou proteína da leite de vaca, comerán a pasta con tomate.
	Filete de polo en salsa	Filetes de peituga de polo cociñado á prancha con salsa de verduras (cebolla, porros, allo, cenorias e tomate).	--
	Menestra refogada	Verduras variadas cociñadas ao vapor e refogadas con aceite de oliva, allo e pementón doce.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES 18	Brócoli con allada	Brócoli cocido ao vapor con allada (aceite de oliva, allo e pementón doce)	--
	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 <i>celíacos</i> ou alérxicos ao ovo comerán pescada á prancha. Os alérxicos ao peixe comerán filete de tenreira á prancha
	Patacas dado	Patacas frescas en cubos fritidas en aceite de xirasol 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 e froita.
MÉRCORES 19	Garavanzos con acelgas	Garavanzos estufados con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e acelgas.	--
	Albóndegas á xardinera	Albóndegas mixtas guisadas con salsa de tomate, cenoria e chícharos.	Contén glúten, ovo, leite e derivados do leite (lactosa) Contén sulfitos . Os alumnos alérxicos comerán lombo á prancha.
	Pasta ecolóxica refogada	Pasta ecolóxica fervida e refogada con aceite de oliva	Contén glúten . Os alumnos <i>celíacos</i> terán pasta sen gluten
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
XOVES 20	Arroz con tomate	Arroz cociñado ao forno, con sofrito de tomate, cebola e allo.	--
	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...	--
VENRES 21	Sopa de cocido	Sopa de fideiños en caldo de cocido (espinazo salado, polo, repolo, unto...)	Contén glúten . Os alumnos <i>celíacos</i> terán sopa con pasta sen gluten.
	Xamón asado	Xamón asado ao forno con verduriñas (cebola, allo, cenoria, pemento).	Poden conter soia e sulfitos .
	Patacas guisadas	Patacas frescas guisadas con aceite de oliva, cenorias, porros, cebola e tomate, con cúrcuma.	--
	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 e froita.

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS 24	Fideuá con verduras	Guiso de fideos con verduras (cebola, allo, pollo, pemento roxo, cenorias)	Contén gluten . Os alumnos celíacos terán pasta sen gluten.
	Lombo de xurelo con tomate	Filetes de xurelo cocinados ao forno, con salsa de tomate (tomate, cebola, caldo de peixe e fariña de millo).	Contén peixe . Os alumnos alérxicos ao peixe comerán un filete de polo á prancha.
	Patacas ao vapor	Patacas frescas cocinadas ao vapor con aceite de oliva e sal.	--
	logur (e froita variada)	logur de Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada a disposición dos alumnos.	Contén leite e derivados lacteos (lactosa) Intolerantes /alérxicos poden escoller entre postres de soia o froita.
MARTES 25	Crema de verduras	Crema de verduras frescas, fervidas e trituradas: patacas, porros, cebolas, cabaciña, cenorias e acelgas.	--
	Guiso de tenreira con patacas guisadas	Guiso de carne de tenreira, cebola, cenoria, pemento, tomate e chícharos.	Pode conter sulfitos .
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MÉRCORES 26	Fabas estufadas c/verduras	Fabas estufadas con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria, acelgas e chourizo.	--
	Xamonciños de polo guisados	Xamonciños de polo guisados con sofrito de verduras (cebolla, allo, tomate e pemento vermello e verde)	Pode conter sulfitos .
	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 diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
XOVES 27	Arroz integral campesino	Arroz integral guisado con cebola, allo, cenorias, chícharos, pementos e xamón york.	O xamón york contén soia .
	Redondo de pavo estufado	Redondo de pavo guisado con sofrito de verduras (cebola, allo, cenoria, pemento e tomate)	Contén leite e soia . Pode conter sulfitos . Os alumnos alérxicos comerán filete de polo á prancha.
	Champiñóns refogados	Champiñóns refogados con aceite de oliva e allo.	
	logur (e froita variada)	logur de Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada a disposición dos alumnos.	Contén leite e derivados lacteos (lactosa) Os intolerantes/alérxicos a lactosa poden escoller entre postres de soia o froita.
VENRES 28	Sopa minestrone	Sopa elabora con porros, cebola e cenorias triturados e pasta ecolóxica.	Contén glúten . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen glúten.
	Hamburguesa con tomate	Hamburguesa fresca, mixta de porco e tenreira, cocinada á prancha e con salsa de tomate frito.	Contén Sulfitos . Pode conter apio .
	Patacas fritidas	Patacas frescas fritidas en aceite de alto oléico.	--
	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 31	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 patacas e frescas.	Contén ovo . Os alumnos alérxicos ao ovo, terán filete de tenreira 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...	--