

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011
<b>MÉRCORES 1</b>	<b>Garavanzos en vinagreta</b>	Garavanzos fervidos e aderezados con vinagreta (aceite de oliva, vinagre, cebola, pemento vermello e verde)	Contén sulfitos.
	<b>Filete de polo en salsa</b>	Filete de polo á prancha con salsa de verduras (cebola, cenoria, allo e tomate)	--
	<b>Patacas guisadas</b>	Patacas frescas guisadas con aceite de oliva, cenoiras, porros, cebola e tomate, con cúrcuma.	--
	<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
<b>XOVES 2</b>	<b>Xudías verde refogadas</b>	Xudías cociñadas ao vapor e refogadas con allo, aceite de oliva e pemento doce.	--
	<b>Pescada á romana</b>	Filete de pescada rebozado con fariña e ovo, frito en aceite de xirasol alto oléico.	Contén <b>peixe, ovo e gluten</b> . Os alumnos celiacos e/ou alérxicos ao ovo comerán pescada á prancha. Os alérxicos ao peixe comerán lombo á prancha.
	<b>Patacas dado</b>	Patacas frescas fritidas en aceite de xirasol alto oléico.	--
	<b>logur (e froita variada)</b>	logur de Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada a disposición dos alumnos.	Contén <b>leite e derivados lacteos (lactosa)</b> Intolerantes /alérxicos poden escoller entre postres de soia o froita.
<b>VENRES 3</b>	<b>Arroz integral con tomate</b>	Arroz integral cociñado ao forno con cebola e allo, con sofrito de tomate.	--
	<b>Raxo refogado</b>	Raxo de porco refogado con cebola e allo.	--
	<b>Champiñons refogados</b>	Champiñons refogados con aceite de oliva e allo.	--
	<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011
<b>LUNS</b> 6	<b>Ensalada italiana</b>	Ensalada de pasta con espiráis fervidos, cenoria relada, millo, xamón york e aceitunas aderezada con aceite de oliva e sal.	Contén <b>gluten</b> . Os alumnos celíacos terán ensalada de pasta sen gluten.
	<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>logur</b> (e froita variada)	logur de Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada a disposición dos alumnos.	Contén <b>leite e derivados lacteos (lactosa)</b> Intolerantes /alérxicos poden escoller entre postres de soia o froita.
<b>MARTES</b> 7	<b>Sopa minestrone</b>	Sopa elabora con porros, cebola e cenorias triturados e pasta ecolóxica.	Contén <b>glúten</b> . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen glúten.
	<b>Escalopíns á crema</b>	Escalopíns de porco á prancha con salsa (cebola, allo e nata).	Contén <b>leite e derivados lacteos (lactosa)</b> Os alérxicos comerán escalopíns á prancha.
	<b>Millo ao vapor</b>	Millo doce ao vapor.	--
	<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
<b>MÉRCORES</b> 8	<b>Brocoli con allada</b>	Brocoli cocido ao vapor con allada (aceite de oliva, allo e pemnto doce)	--
	<b>Guiso de carne con fideos</b>	Guiso de anaquiños de porco con allo, cebola, tomate, cenoria, e fideos.	Contén <b>gluten</b> . Os alumnos celíacos comerán o mesmo guiso con pasta sen gluten.
	<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
<b>XOVES</b> 9	<b>Arroz con luras</b>	Arroz con cebola, allo, cenorias, chícharos, pementos, luras en dadiños e cúrcuma.	Contén <b>moluscos-crustáceos</b> . Os alumnos alérxicos comerán a arroz con verduras.
	<b>Filete de polo ao curry</b>	Filetes de peituga de polo cociñado á prancha con salsa de verduras (cebolla, porros, allo, cenorias, tomate y curry).	--
	<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>VENRES</b> 10	<b>Lentellas refogadas con xamón</b>	Lentells fervidas e refojadas con cebola, allo e xamón serrano.	--
	<b>Pescada a vizcaina</b>	Filete de pescada ao forno con salsa de tomate e pemento.	Contén <b>peixe</b> . Os alumnos alérxicos ao peixe comerán lombo á prancha.
	<b>Patacas fritidas</b>	Patacas frescas fritidas en aceite de xirasol alto oléico.	--
	<b>logur</b> (e froita variada)	logur de Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada a disposición dos alumnos.	Contén <b>leite e derivados lacteos (lactosa)</b> Os intolerantes/alérxicos a lactosa poden escoller entre postres de soia o froita.

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011
<b>LUNS</b> 13	<b>Ensalada alemana</b>	Patacas fervidas, cebola, cogombros encurtidos, salchichas de frankfurt e maionesa.	Conten <b>soia</b> .
	<b>Albóndegas á xardinera</b>	Albóndegas mixtas guisadas con salsa de tomate, cenoria e chícharos.	Contén <b>glúten, ovo, leite e derivados do leite (lactosa)</b> Contén <b>sulfitos</b> . Os alumnos alérxicos comerán lombo á prancha.
	<b>Chícharos refogados</b>	Chícharos ao vapor e refogados con allada (aceite de oliva, allo e pementón)	--
	<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
<b>MARTES</b> 14	<b>Sopa de polo e estreliñas</b>	Sopa elaborada con caldo de polo casero, cenoiira, porro, cebola e estreliñas.	Contén <b>glúten</b> . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen gluten.
	<b>Tortilla de patacas e xamón</b>	Tortilla elabora con ovo líquido pasteurizado, patacas e xamón york.	Contén <b>ovo e soia</b> . Os alumnos alérxicos 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>logur</b> (e froita variada)	logur de Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada a disposición dos alumnos.	Contén <b>leite e derivados lacteos (lactosa)</b> Os intolerantes/alérxicos a lactosa poden escoller entre postres de soia o froita.
<b>MÉRCORES</b> 15	<b>Arroz á milanesa</b>	Arroz con cebola, allo, cenorias, chícharos e pementos.	--
	<b>Xamonciños de polo guisados</b>	Xamonciños de olo guisados con sofrito de verduras (cebolla, allo, tomate e pemento vermello e verde)	--
	<b>Xudías verdes refogadas</b>	Xudías verdes ao vapor refogadas con aceite e pementón	--
	<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
<b>XOVES</b> 16	<b>Crema de cabaza</b>	Crema de verduras frescas elaborado con patacas, porros, cenorias e cabaza.	--
	<b>Pescada á romana</b>	Filete de pescada rebozado con fariña, ovo líquido pasteurizado e frito en aceite de xirasol alto oléico.	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 polo á prancha
	<b>Pasta refogada</b>	Pasta ecolóxica fervida e refogada con aceite de oliva	Contén <b>glúten</b> . Os alumnos celíacos terán pasta sen gluten
	<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
<b>VENRES</b> 17	<b>Fabas á vinagreta</b>	Faba fervidas e aderezados con vinagreta (aceite de oliva, vinagre, cebola, pemento vermello e verde)	Contén <b>sulfitos</b> .
	<b>Lombo adoubado á prancha</b>	Lombo de porco adoubado cociñado á prancha.	Pode conter <b>soia</b> .
	<b>Patacas dado</b>	Patacas frescas en cubos fritidas en aceite de xirasol alto oléico.	--
	<b>logur</b> (e froita variada)	logur de Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada a disposición dos alumnos.	Contén <b>leite e derivados lacteos (lactosa)</b> Os intolerantes/alérxicos a lactosa poden escoller entre postres de soia o froita.

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011
<b>LUNS 20</b>	<b>Ensalada variada</b>	Leitugas variadas, tomate, cebola, cenoria relada, aceitunas verdes, millo doce, queixo fresco. Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.	O vinagre contén produtos <u>lácteos</u> e <u>sulfitos</u> . Os alumnos alérxicos/intolerantes aos produtos lácteos comerán a mesma ensalada sen queixo.
	<b>Redondo de pavo estufado</b>	Redondo de pavo guisado con sofrito de verduras (cebola, allo, cenoria, pemento e tomate)	Contén <u>leite</u> e <u>soia</u> . Pode conter <u>sulfitos</u> . Os alumnos alérxicos comerán filete de pavo á prancha.
	<b>Patacas guisadas</b>	Patacas frescas guisadas con aceite de oliva, cenoiras, porros, cebola e tomate, con cúrcuma.	--
	<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
<b>MARTES 21</b>	<b>Arroz con tomate</b>	Arroz fervido con tomate frito.	--
	<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 <u>peixe</u> e <u>lactosa</u> . Os alumnos alérxicos ao peixe comerán lombo á prancha. Os alérxicos a lactosa, salmón á prancha.
	<b>Brócoli ao vapor</b>	Brócoli cocido ao vapor.	--
	<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
<b>MÉRCORES 22</b>	<b>Canelóns</b>	Canelóns de carne con bechamel e gratiados ao forno.	Conteñen <u>Gluten</u> , <u>leite</u> , <u>ovo</u> . Pode conter <u>soia</u> , <u>peixe</u> , <u>moluscos</u> e <u>crustáceos</u> . Os alumnos alérxicos/intolerantes comerán pasta (sen gluten os celiacos) con tomate.
	<b>Milanesa</b>	Filete de xamón de porco, empanado con fariña, ovo e pan relado. Frito en sartén con aceite de xirasol.	Contén <u>ovo</u> e <u>gluten</u> . Os alérxicos ao ovo ou celiacos comerán o filete á prancha.
	<b>Patacas fritidas e ensalada</b>	Patacas frescas fritidas en aceite de xirasol e ensalda de leituga e tomate, aderezada con aceite de oliva, sal e vinagre.	Pode conter <u>sulfitos</u>
	<b>Xeado</b>	Vasiño de vainilla-choco ou amorodo-nata.	Contén <u>leite</u> .

