

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	
LUNS 5		VACACIÓNS	
MARTES 6		VACACIÓNS	
MÉRCORES 7		VACACIÓNS	
XOVES 8	Crema de cabaciña	Crema de verduras frescas elaborado con patacas, porros e cabaciña.	--
	Filete de polo en salsa	Filetes de peituga de polo cociñado á prancha con salsa de verduras (cebolla, porros, allo, cenorias e tomate).	--
	Patacas dado	Patacas frescas cortadas en cubos e fritidas en aceite de xirasol alto oleico.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
VENRES 9	Arroz con tomate	Arroz cociñado ao forno, con sofrito de tomate, cebola e allo.	--
	Xamón asado	Xamón asado con sofrito de verduras (cebola, allo, cenoria, pemento e tomate)	--
	Xudías verdes refogadas	Xudías verdes ao vapor refogadas con aceite e pementón	--
	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 ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS 12	Lentellas primaveira	Ensalada de lentellas fervidas, con vinagreta de cebola, pemento roxo e verde, aceite de oliva e vinagre.	Contén sulfitos (vinagre). Pode conter gluten . Os alumnos celíacos comerán garabanzos con verduras.
	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 plancha. Os alérxicos ao peixe comerán filete de tenreira á plancha.
	Ensalada variada	Leitugas variadas, tomate e cebola. 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 tomar postres de soia o froita.
MARTES 13	Sopa de polo e fideiños	Sopa elaborada con caldo de polo casero, cenoura, porro, cebola e fideiños ecolóxico.	Contén gluten . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen gluten.
	Escalopíns ao curry suave	Escalopíns de porco fresco cociñado á plancha con salsa de verduras (cebolla, porros, allo, cenourias) 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 14	Ensalada italiana	Ensalada de pasta con espiráis fervidos, cenouria relada, millo, xamón york e aceitunas aderezada con aceite de oliva e sal.	Contén gluten . Os alumnos celíacos terán ensalada de pasta sen gluten.
	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...	--
XOVES 15	Arroz con luras	Arroz con cebola, allo, cenourias, chícharos, pementos, luras en dadiños, e cúrcuma.	Contén moluscos-crustáceos . Os alumnos alérxicos comerán a arroz con verduras.
	Tortilla de patacas	Tortilla elabora con ovo líquido pasteurizado, patacas..	Contén ovo . Os alumnos alérxicos ao ovo comerán filete de polo á plancha
	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 16	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)	--
	Patacas guisadas	Patacas frescas guisadas con aceite de oliva, cenourias, porros, cebola e tomate, con cúrcuma.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS 19	Crema de verduras	Puré de verduras frescas: patacas, porros, cebolas, cenorias, cabaciñas e acelgas.	--
	Lombo á crema	Loambo de porco á prancha con salsa de cebola, allo e nata.	Contén leite e derivados lacteos (lactosa) Os alérxicos comerán lombo á prancha.
	Pasta refogada	Pasta 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...	--
MARTES 20	Garavanzos con chourizo	Garavanzos fervidos e refogados con aceite de oliva e anaquiños de chourizo.	--
	Limanda rebozada	Filete de limanda 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 polo á prancha.
	Ensalada variada	Leitugas variadas, tomate e cebola. 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 poden tomar postres de soia o froita.
MÉRCORES 21	Fideuá con verduras	Guiso de fideos con verduras (cebola, allo, pemento roxo, cenorias) e caldo de polo	Contén glúten. Os alumnos celíacos terán pasta sen gluten.
	Polo asado	Xamonciños de polo asados no forno con aceite e allo.	--
	Millo ao vapor	Millo doce cocinado ao vapor.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
XOVES 22	Sopa minestrone	Sopa de verduras (porros, cebola, cenoria) triturados, con pasta ecolóxica.	Contén glúten. Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen gluten.
	Albóndegas á xardineira	Albóndegas mixtas guisadas con salsa de tomate, cenoria e chícharos.	Contén soia e sulfitos. Os alumnos alérxicos comerán lombo á prancha.
	Con chícharos	Chícharos cocinados ao vapor.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
VENRES 23	Arroz campesino	Arroz con cebola, allo, cenorias, pementos, xudías verdes, e xamón.	--
	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.
	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 26	Espiráis á carbonara	Pasta 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.
	Pescada á bilbaína	Filete de pescada ao forno con salsa de tomate e pemento.	Contén peixe. Os alumnos alérxicos ao peixe comerán escalopíns á prancha.
	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 poden tomar postres de soia o froita.
MARTES 27	Fabas con tomate	Fabas fervidas e refogadas con sofritido de 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...	--
MÉRCORES 28	Arroz á milanesa	Arroz con cebola, allo, cenorias, chícharos e pementos.	--
	Xamonciños de polo ao allio	Xamonciños de polo forneados con allo e aceite de oliva.	--
	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...	--
XOVES 29	Ensaladilla rusa	Patacas, cenorias, xudía verde e chícharos fervidos con atún e aderezados con maionesa.	Conten peixe, ovo e soia. Os alumnos alérxicos terán ensaladilla sen atún e/ou maionesa.
	Escalopíns en salsa	Escalopíns de porco fresco cociñado á prancha con salsa de verduras (cebola, porros, allo, cenorias, pemento vermello e tomate).	--
	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...	--
VENRES 30	Crema de cabaza	Crema de verduras frescas elaborado con patacas, porros, cenorias e cabaza.	--
	Luras á andaluza	Luras rebozadas con fariña e fritidas en aceite de xirasol alto oléico.	Contén peixe e gluten. Os alumnos celiacos terán luras enfariñadas con fariña de millo. Os alérxicos ao peixe comerán filete de polo á prancha.
	Patacas ao vapor	Patacas frescas cociñadas ao vapor e aderezadas con aceite de oliva e sal.	--
	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 poden tomar postres de soia o froita.