

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011	
MÉRCORES	1	Macarróns á boloñesa	Pasta integral fervida con sofrito de tomate, cebola, allo e especias, con carne picada.	Conteñen gluten . Os alumnos celíacos terán pasta sen glúten.
		Limanda á romana	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 Bacallau á vizcaína. Os alérxicos ao peixe comerán filete de polo á prancha.
		Brócoli ao vapor	Brócoli cociñado ao vapor con aceite de oliva e sal.	--
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
XOVES	2	Garabanzos estufados	Garabanzos estufados con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e chourizo.	--
		Tortilla de patacas e xamón	Tortilla elabora con ovo líquido pasteurizado, patacas e xamón york.	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 diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
VENRES	3	Arroz con tomate	Arroz cociñado ao forno con cebola e allo, con sofrito de tomate.	--
		Lombo á crema	Lombo de porco á prancha con salsa branca (leite, fariña de millo e nata)	Contén leite (lactosa) . Os alumnos alérxicos, comerán lombo á prancha.
		Champiñons refogados	Champiñons refogados con aceite de oliva e allo.	--
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011	
LUNS	6	Crema de cabaciña	Crema de verduras frescas elaborado con patacas, porros e cabaciñas.	--
		Escalopíns en salsa	Escalopíns de porco fresco cociñado á prancha con salsa de verduras (cebolla, porros, allo, cenorias e tomate).	--
		Millo ao vapor	Millo doce cociñado ao vapor.	--
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES	7	Sopa de polo e estreliñas	Sopa elaborada con caldo de polo casero, cenoira, porro, cebola e estreliñas.	Contén gluten . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen gluten.
		Guiso de carne	Guiso de anaquiños de porco con verduras (allo, cebola, tomate, cenoria e pemento).	--
		Menestra refogada	Verduras variadas cociñadas ao vapor e refogadas con aceite de oliva, allo e pementon doce.	--
		logur (e froita variada)	logur de Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada.	Contén leite e derivados lacteos (lactosa) Intolerantes /alérxicos poden escoller entre postres de soia o froita.
MÉRCORES	8	Lentellas estufadas	Lentellas estufadas con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e chourizo.	--
		Pescada rebozada	Filete de pescada rebozado con fariña e ovo, frito en aceite de xirasol alto oléico.	Contén peixe, ovo e gluten . Os alumnos celíacos e/ou alérxicos ao ovo comerán caldeirada de pescada. Os alérxicos ao peixe comerán filete de polo 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...	--
XOVES	9	Arroz á milanesa	Arroz con cebola, allo, cenorias, chícharos e pementos.	--
		Xamonciños de polo guisados	Xamonciños de polo guisados con sofrito de verduras (cebolla, allo, tomate e pemento vermello e verde)	--
		Patacas fritidas	Patacas frescas fritidas en aceite de alto oléico.	--
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
VENRES	10	Espiráis á napolitana	Pasta fervida con sofrito de tomate, cebola, allo e especias.	Conteñen gluten . Os alumnos celíacos terán pasta sen glúten.
		Tortilla de patacas	Tortilla elabora con ovo líquido pasteurizado, patacas e cabaciña.	Contén ovo . Os alumnos alérxicos ao ovo comerán filete de lombo 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...	--

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011	
LUNS	13	Sopa de cocido	Sopa de fideiños en caldo de cocido (espinazo salado, polo, repolo, unto...)	Contén gluten . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen gluten.
	Albóndegas á xardineira con chícharos	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.	
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--	
MARTES	14	Crema de verdura	Crema de verduras frescas elaborado con patacas, porros, cabaciña, cenoria e xudías verdes.	--
	Rabas empanadas	Rabas (tiras de pota) rebozadas con pan relado e fritidas en aceite de xirasol.	Contén Moluscos e Glúten . Pode conter trazas de peixe, leite e crustáceos . Os intolerantes/alérxicos comerán lombo á prancha.	
	Patacas ao vapor	Patacas frescas cociñadas ao vapor e aderezadas con aceite de oliva.	--	
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--	
MÉRCORES	15	Macarróns con verduriñas	Pasta fervida e refogada con verduriñas (cebola, allo, pemento vermello, cenorias, cabaciñas).	Contén gluten . Os alumnos celíacos terán pasta sen gluten.
	Filete de polo en salsa	Filetes de peituga de polo cociñado á prancha con salsa de verduras (cebolla, porros, allo, cenorias e tomate).	--	
	Brócoli ao vapor	Brócoli cociñado ao vapor con aceite de oliva e sal.	--	
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--	
XOVES	16	Fabas estufadas	Fabas estufadas con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e chourizo.	--
	Lombo de sajonia á prancha	Lombo de Sajonia cociñado a 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 diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--	
VENRES	17	Paella	Arroz con cebola, allo, cenorias, chícharos, pementos, luras en dadifos, mexillóns e cúrcuma.	Contén moluscos-crustáceos . Os alumnos alérxicos comerán arroz con verduras.
	Limanda á romana	Filete de limanda rebozado con fariña e ovo líquido pasteurizado e frito en aceite de xirasol alto oléico.	Contén peixe, gluten e ovo . Os alumnos celíacos ou alérxicos ao ovo comerán limanda á prancha. Os alérxicos ao peixe comerán lombo a 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 o froita.	

DÍA		PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS	20		NON LECTIVO	
MARTES	21		NON LECTIVO	
MÉRCORES	22		NON LECTIVO	
XOVES	23	Caldo de gloria	Caldo galego feito con espinazo salado, patacas, repolo e unto...)	--
		Hamburguesa de polo	Hamburguesa fresca de polo á prancha	--
		Champiñons refogados	Champiñons 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) Intolerantes /alérxicos poden escoller entre postres de soia o froita.
VENRES	24	Crema de cabaza	Puré de verduras frescas: patacas, porro, cebola e cenorias.	--
		Escalopíns ao curry suave	Escalopíns cociñados á prancha con salsa de verduras (cebolla, porros, allo, cenorias) e un chisco de curry.	--
		Patacas guisadas	Patacas frescas guisadas con aceite de oliva, cenoiras, 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	27	Garavanzos con chourizo	Garavanzos estufados con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e chourizo.	
		Tortilla de patacas	Tortilla elabora con ovo líquido pasteurizado, patacas.	Contén ovo . Os alumnos alérxicos ao ovo comerán lombo 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 diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES	28	Fideuá con verduras	Guiso de fideos con verduras (cebola, allo, pemento roxo, cenorias) e caldo de polo	Contén gluten . Os alumnos celíacos terán pasta sen gluten.
		Pescada á rebozada	Filete de limanda rebozado con fariña e ovo líquido pasteurizado e frito en aceite de xirasol alto oléico.	Contén peixe, gluten e ovo . Os alumnos celíacos ou alérxicos ao ovo comerán limanda á prancha. Os alérxicos ao peixe comerán lombo 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.