

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011	
XOVES	1	Crema de cenoria	Crema de verduras frescas elaborado con patacas, porros, cenorias.	--
		Lombo á crema	Filete de lombo á prancha con salsa branca (leite, fariña de millo e nata)	Contén leite (lactosa) . Os alumnos alérxicos, comerán lombo á prancha.
		Patacas guisadas	Patacas frescas guisadas con aceite de oliva, cenorias, porros, cebola e tomate, con cúrcuma.	--
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
VENRES	2	Macarróns á napolitana	Pasta integral fervida con sofrito de tomate, cebola, allo e especias.	Conteñen gluten . Os alumnos celíacos terán Pasta SEN glúten.
		Tortilla de patacas e xamón	Tortilla elabora con ovo líquido pasteurizado, patacas e xamón.	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 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	5	Xudías verdes refogadas	Xudías verdes ao vapor refogadas con aceite e pementón	--
		Xamón asado	Xamón asado con sofrito de verduras (cebola, allo, cenoria, pemento e tomate)	--
		Arroz pilaf	Arroz cocido ao forno con allo e cebola.	--
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES	6	Sopa minestrone	Sopa de verduras (porros, cebola, cenoria) triturados, con pasta ecolóxica.	Contén glúten . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen gluten.
		Pescada á romana	Filete de pescada 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 pescada á prancha. Os alérxicos ao peixe comerán lombo á prancha.
		Patacas ao vapor	Patacas cociñadas ao vapor.	--
		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.
MÉRCORES	7	Crema de cabaciña	Crema de verduras frescas elaborado con patacas, porros e cabaciñas.	--
		Hamburguesa á prancha	Hamburguesa fresca mixta de tenreira e porco cociñada á prancha.	Contén Sulfitos .
		Patacas fritidas	Patacas frescas fritidas en aceite de alto oléico.	--
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
XOVES	8	Espiráis con tomate	Pasta integral fervida con sofrito de tomate, cebola, allo e especias.	Conteñen gluten . Os alumnos celíacos terán pasta sen glúten.
		Tortilla de patacas e cabaciña	Tortilla elabora con ovo líquido pasteurizado, patacas e cabaciñas frescas.	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	9	Garavanzos con refrito	Garavanzos fervidos refogados con refrito de cebola, allo, pemento e tomate.	--
		Rabas empanadas	Rabas (tiras de pota) rebozadas con pan relado e fritidas en aceite de xirasol alto oléico.	Contén Moluscos e Gluten . Pode conter trazas de peixe, leite e crustaceos . Os intolerantes/alérxicos comerán lombo á prancha.
		Bócoli ao vapor	Brócoli cociñado ao vapor.	--
		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 ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011	
LUNS	12	Sopa de polo e estreliñas	Sopa elaborada con caldo de polo casero, cenoura, porro, cebola e estreliñas.	Contén gluten . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen gluten.
		Polo asado	Xamonciños de polo asados no forno con aceite e allo.	--
		Millo ao vapor	Millo doce cociñado ao vapor.	--
		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	13	Arroz campesino	Arroz con cebola, allo, cenourias, pementos, xudías verdes, e xamón.	--
		Lacón á feira	Lacón cocido e aderezado con acetie de oliva e pementón.	--
		Patacas ao vapor	Patacas frescas cociñadas ao vapor.	--
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MÉRCORES	14	Fideuá con verduriñas	Guiso de fideos con verduriñas (cebola, allo, pemento roxo, cenourias) e caldo de polo	Contén gluten . Os alumnos celíacos terán pasta sen gluten.
		Albóndegas á xardineira con chícharos	Albóndegas mixtas guisadas con salsa de tomate, cenouria e chícharos.	Contén soia e sulfitos . Os alumnos alérxicos comerán lombo de sajonia á prancha.
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
XOVES	15	Crema de verduras	Crema de verduras frescas, fervidas e trituradas: patacas, porros, cebolas, cabaciña, cenourias e acelgas.	--
		Bacallau empanado	Filetes de bacallau	Contén peixe e gluten . Pode conter crustáceos, moluscos, ovo, soia e leite . Os alumnos celiacos ou alérxicos ao ovo, soia, leite, comerán bacallau á prancha. Os alérxicos ao peixe/marisocs, comerán lombo á prancha.
		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...	--
VENRES	16	Lentellas primaveira	Lentellas estufadas con verduras e arroz.	Pode conter gluten . Os alumnos celiacos comerán garavanzos estufados con verduriñas.
		Tortilla de patacas e chourizo	Tortilla elabora con ovo líquido pasteurizado, patacas e chourizo.	Contén ovo . Os alumnos alérxicos ao ovo comerán 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 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.

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS 19	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.
	Lombo adoubado á prancha	Lombo de porco adoubado cociñado á prancha.	--
	Xudías verdes refogadas	Xudías verdes ao vapor refogadas con aceite e pementón	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES 20	Sopa de polo e fideos	Sopa elaborada con caldo de polo casero, cenreira, porro, cebola e fideos.	Contén gluten . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen gluten.
	Filete de polo ao curry suave	Filete de polo cociñado á prancha con salsa de verduras (cebolla, porros, allo, cenorias) e un chisco de 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 21	Macarróns á napolitana	Pasta fervida con sofrito de tomate, cebola, allo e especias.	Conteñen gluten . Os alumnos celíacos terán pasta sen gluten.
	Milanesa	Filete de porco rebozado con farinha, ovo e pan relado, e fritido en aceite de xirasol alto oléico.	Contén gluten e ovo . Os alumnos alérxicos, terán filete á prancha.
	Ensalada variada	Leitugas variadas e tomate. Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.	O vinagre contén sulfitos .
	Xeado	Xeado de nata/amorodo ou vainilla/chocolate.	Contén Leite . Pode conter Froitos de cáscara, Soia e Ovo . Os alumnos alérxicos terán xeado sen alérxenos sempre que sexa posible, ou postre especial alternativo.

