

Todos os menús son elaborados diariamente na cociña do colexio La Salle. As sopas, cremas, salsas, quisos, rebozados, tortillas... son de elaboración propia caseira.

DÍA		PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011
VENRES	1	Caldo galego	Caldo galego feito con espinazo salado, patacas, repolo e unto...)	--
		Limanda rebozada	Filete de limanda rebozado con fariña e ovo, frito en aceite de xirasol alto oléico.	Contén peixe, ovo e gluten . Os alumnos celiacos e/ou alérxicos ao ovo comerán pescada á prancha. Os alérxicos ao peixe comerán filete de polo á prancha.
		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...	--

COLEGIO LA SALLE

MENÚ DE DECEMBRO 2023



Todos os menús son elaborados diariamente na cociña do colexio La Salle. As sopas, cremas, salsas, guisos, rebozados, tortillas... son de elaboración propia caseira.

DÍA		PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS	4	Macarróns á napolitana	Pasta fervida con sofrito de tomate, cebola, allo e especias.	Conteñen <u>gluten</u> . Os alumnos celíacos terán pasta sen glúten.
		Polo asado	Xamonciños de polo asados no forno con aceite e allo.	--
		Brócoli	Brócoli ao vapor, aderezado con aceite de oliva e sal.	--
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES	5	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 <u>Sulfitos</u> .
		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 <u>leite e derivados lacteos (lactosa)</u> Os alumnos intolerantes/alérxicos a lactosa poden tomar postres de soia o froita.
MÉRCORES	6	FESTIVO		
XOVES	7	NON LECTIVO		
VENRES	8	FESTIVO		

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS	11	Brócoli con allada	Brócoli cociñado ao vapor con allada (aceite de oliva, allo e pemento)
		Xamón asado	Xamón asado con sofrito de verduras (cebola, allo, cenoria, pemento e tomate)
		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...
MARTES	12	Arroz campesino	Arroz con cebola, allo, cenorias, pemento vermello, xudías verdes, e xamón.
		Pescada rebozada	Filete de pescda rebozado con fariña, ovo líquido pasteurizado e frito en aceite de xirasol alto oléico. Contén peixe, gluten e ovo . Pode conter crustaceos, moluscos . Os alumnos celiacos ou alérxicos ao ovo comerán pescada á prancha. Os alérxicos ao peixe comerán filete de tenreira á prancha.
		Xudías verdes refogadas	Xudías verdes ao vapor refogadas con aceite e pementón
		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	13	Sopa minestrone	Sopa de verduras (porros, cebola, cenoria) triturados, con pasta ecolóxica. Contén glúten . Os alumnos celiacos terán sopa con pasta sen gluten.
		Pollo guisado	Xamonciños de polo guisados con verduras (cebola, cenoria, pemento vermello, tomate, allo...)
		Patacas guisadas	Patacas frescas guisadas con aceite de oliva, cenoiras, porros, cebola e tomate, con cúrcuma.
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...
XOVES	14	Garavanzos con verduras	Garavanzos estufados con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria, cabaciás e acelgas.
		Tortilla de patacas e cabaciña	Tortilla elabora con ovo líquido pasteurizado, patacas e cabaciñas. 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 distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...
VENRES	15	Crema de cabaza	Puré de verduras frescas: patacas, porro, cebola e cenorias.
		Luras á romana	Luras rebozadas con fariña e ovo, frito en aceite de xirasol alto oléico. Contén moluscos, ovo e gluten . Pode conter crustáceos . Os alumnos celiacos e/ou alérxicos ao ovo comerán luras enfariñadas so con farina de millo. Os alérxicos ao peixe comerán filete de porco á prancha.
		Pasta refogada	Pasta fervida e refogada con aceite de oliva. Contén glúten e pode conter ovo . Os alumnos alérxicos terán pasta sen gluten e sen ovo.
		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.

Todos os menús son elaborados diariamente na cociña do colexio La Salle. As sopas, cremas, salsas, guisos, rebozados, tortillas... son de elaboración propia caseira.

DÍA		PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS	18	Fideuá con verduriñas	Guiso de fideos con verduriñas (cebola, allo, pemento roxo, cenorias) e caldo de polo	Contén gluten . Os alumnos celíacos terán pasta sen gluten.
		Escalopíns en salsa	Escalopíns de porco fresco cociñado á prancha con salsa de verduras (cebolla, porros, allo, cenorias e tomate).	--
		Cenorias "baby"	Cenorias baby cociñadas ao vapor	--
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES	19	Sopa minestrone	Sopa de verduras (porros, cebola, cenoria) triturados, con pasta ecolóxica.	Contén glúten . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen gluten.
		Polo ao allño	Xamonciños de polo asados no forno con aceite e allo.	--
		Arroz pilaf	Arroz cocido ao forno con allo e cebola.	--
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MÉRCORES	20	Fabas con tomate	fabas brancas fervidas con tomate frito	--
		Limanda rebozada	Filete de limanda rebozada con fariña, ovo líquido pasteurizado e pan relado e frito en aceite de xirasol alto oléico.	Contén peixe, gluten e ovo . Os alumnos celiacos ou alérxicos ao ovo comerán limanda á prancha. Os alérxicos ao peixe comerán lombo á prancha.
		Menestra con allada	Verduras variadas cociñadas ao vapor e refogadas con aceite de oliva, allo e pemento doce.	--
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
XOVES	21	Arroz con tomate	Arroz cociñado ao forno, con sofrito de tomate, cebola e allo.	--
		Lacón á feira	Lacón cocido e aderezado con acetie de oliva e pementón.	--
		Patacas fritidas	Patacas frescas fritidas en aceite de xirasol alto oléico.	--
		Natillas e turrón (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.
VENRES	22			