

**COLEGIO LA SALLE**  
**MENÚ DE XANEIRO 2024**



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

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011
LUNES 8	<b>Arroz con tomate</b>	Arroz cocinado ao forno, con sofrito de tomate, cebola e alio.	--
	<b>Polo asado</b>	Xamoniños de polo asados no forno con aceite e alio.	--
	<b>Xudías verdes refogadas</b>	Xudías verdes ao vapor refogadas con aceite e pementón	--
	<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, laranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES 9	<b>Crema de cabaciña</b>	Crema de verduras frescas elaborado con patacas, porros e cabaciñas.	--
	<b>Hamburguesa á prancha</b>	Hamburguesa fresca mixta de tenreira e porco cocinada á prancha.	Contén <b>Sulfitos</b> .
	<b>Patacas dado</b>	Patacas frescas en cubos fritidas en aceite de xirasol alto olírico.	--
	<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.
MÉRCORES 10	<b>Lentellas estufadas</b>	Lentellas estufadas con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e chourizo.	Pode conter trazas de <b>gluten</b> . Os alumnos celíacos comerán garavanzos estufados.
	<b>Bacallau empanado</b>	Filetes de bacallau	Contén <b>peixe e gluten</b> . Pode conter <b>crustáceos, moluscos, ovo, soia e leite</b> . Os alumnos celíacos ou alérxicos ao ovo, soia, leite, comerán bacallau á prancha. Os alérxicos ao peixe/marisocs, comerán lombo á prancha.
	<b>Menestra refogada</b>	Verduras variadas cocinadas ao vapor e refogadas con aceite de oliva, alio e pementon doce.	--
	<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, laranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
XOVES 11	<b>Sopa minestrone</b>	Sopa de verduras (porros, cebola, cenoria) triturados, con pasta ecológica.	Contén <b>gluten</b> . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen gluten.
	<b>Guiso de carne con patacas</b>	Guiso de anaquiños de porco con verduras (pemento, cebola, tomate, cenoria...) e patacas.	--
	<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, laranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
VENRES 12	<b>Macarróns á napolitana</b>	Pasta fervida con sofrito de tomate, cebola, alio e especias.	Conteñen <b>gluten</b> . Os alumnos celíacos terán pasta sen glúten.
	<b>Tortilla de patacas e cabaciña</b>	Tortilla elabora con ovo líquido pasteurizado, patacas e cabaciña.	Contén <b>ovo</b> . Os alumnos alérgicos 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>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, laranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--

**COLEGIO LA SALLE**  
**MENÚ DE XANEIRO 2024**



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



DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS 15	<b>Brócoli con allada</b>	Brócoli cocinado ao vapor con allada (aceite de oliva, alio e pemento)	--
	<b>Escalopín en salsa</b>	Escalopín de porco fresco cocinado á prancha con salsa de verduras (cebolla, porros, alio, cenorías e tomate).	--
	<b>Patacas ao vapor</b>	Patacas frescas cocinadas ao vapor e aderezadas con aceite de oliva.	--
	<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, laranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES 16	<b>Arroz milanesa</b>	Arroz con cebolla, alio, cenorías, pementos, xudías verdes.	--
	<b>Rabas empanadas</b>	Rabas (tiras de pota) rebozadas con pan relado e fritidas en aceite de xirasol alto oléico.	Contén <u>Moluscos</u> e <u>Gluten</u> . Pode conter trazas de <u>peixe, leite e crustáceos</u> . Os intolerantes/alérxicos comerán lombo á prancha.
	<b>Chícharos ao vapor</b>	Chícharos cocinados ao vapor aderezados con aceite de oliva e sal.	--
	<b>logur (e froita variada)</b>	logur de Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada.	Contén <u>leite e derivados lácteos (lactosa)</u> Intolerantes /alérxicos poden escoller entre postres de soia o froita.
MÉRCORES 17	<b>Sopa de polo e fideiños</b>	Sopa elaborada con caldo de polo casero, cenoura, porro, cebolla e fideiños.	Contén <u>gluten</u> . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen gluten.
	<b>Xamonciños de polo guisados</b>	Xamonciños de polo guisados con sofrito de verduras (cebolla, alio, tomate e pemento vermello e verde)	--
	<b>Patacas guisadas</b>	Patacas frescas guisadas con aceite de oliva, cenouras, porros, cebolla e tomate, con cúrcuma.	--
	<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, laranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
XOVES 18	<b>Garavanzos estufados</b>	Garavanzos estufados con costela e/o espinazo de porco salado, cebolla, cenoura e chourizo.	--
	<b>Tortilla de patacas</b>	Tortilla elaborada con ovo líquido pasteurizado, patacas.	Contén <u>ovo</u> . Os alumnos alérxicos ao ovo comerán lombo á prancha
	<b>Ensalada variada</b>	Leitugas variadas, tomate e cebolla. Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.	O vinagre contén <u>sulfitos</u> .
	<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, laranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
VENRES 19	<b>Crema de cabaza</b>	Puré de verduras frescas: patacas, porro, cebolla e cenouras.	--
	<b>Limanda rebozada</b>	Filete de limanda rebozado con fariña e ovo, fritido en aceite de xirasol alto oléico.	Contén <u>peixe, ovo e gluten</u> . Os alumnos celíacos e/ou alérxicos ao ovo comerán pescada á prancha. Os alérxicos ao peixe comerán filete de porco á prancha.
	<b>Pasta refogada</b>	Pasta fervida e refogada con aceite de oliva.	Contén <u>glúten</u> e pode conter <u>ovo</u> . Os alumnos alérxicos terán pasta sen gluten e sen ovo.
	<b>logur (e froita variada)</b>	logur de Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada.	Contén <u>leite e derivados lácteos (lactosa)</u> Intolerantes /alérxicos poden escoller entre postres de soia o froita.

**COLEGIO LA SALLE**  
**MENÚ DE XANEIRO 2024**



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



DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS 22	<b>Fideuá con verduriñas</b>	Guiso de fideos con verduriñas (cebola, allo, pemento roxo, cenorias) e caldo de polo	Contén <b>gluten</b> . Os alumnos celíacos terán pasta sen gluten.
	<b>Xamón asado</b>	Xamón asado con sofrito de verduras (cebola, allo, cenoria, pemento e tomate)	--
	<b>Cenorias "baby"</b>	Cenorias baby cociñadas ao vapor	--
	<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, laranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES 23	<b>Sopa de cocido</b>	Sopa de fideiños en caldo de cocido (espinazo salado, polo, repolo, unto...)	Contén <b>gluten</b> . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen gluten.
	<b>Polo ao alliño</b>	Xamonciños de polo asados no forno con aceite e alio.	--
	<b>Arroz pilaf</b>	Arroz cocido ao forno con alio e cebola.	--
	<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, laranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MÉRCORES 24	<b>Fabas con tomate</b>	fabas brancas fervidas con tomate fritido	--
	<b>Pescada empanada</b>	Filete de pescada rebozado con fariña, ovo líquido pasteurizado e pan relado e fritido en aceite de xirasol alto oléico.	Contén <b>peixe, gluten e ovo</b> . Os alumnos celíacos ou alérxicos ao ovo comerán limanda á prancha. Os alérxicos ao peixe comerán filete de tenreira á prancha.
	<b>Menestra con allada</b>	Verduras variadas cociñadas ao vapor e refogadas con aceite de oliva, alio e pemento doce.	--
	<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, laranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
XOVES 25	<b>Xudías verdes refogadas</b>	Xudías verdes ao vapor refogadas con aceite e pementón	--
	<b>Lacón á feira</b>	Lacón cocido e aderezado con aceite de oliva e pementón.	--
	<b>Pasta refogada</b>	Pasta fervida e refogada con aceite de oliva.	Contén <b>glúten</b> . Os alumnos celíacos terán pasta sen gluten
	<b>logur (e froita variada)</b>	logur Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada a disposición dos alumnos.	Contén <b>leite e derivados lacteos (lactosa)</b> Os alumnos intolerantes/alérxicos a lactosa poden tomar postres de soia o froita.
VENRES 26	<b>Arroz con luras</b>	Arroz con cebola, alio, cenorias, chícharos, pementos, luras en dadiños e cúrcuma.	Contén <b>moluscos-crustáceos</b> . Os alumnos alérxicos comerán arroz con verduras.
	<b>Tortilla de patacas e xamón</b>	Tortilla elaborada con ovo líquido pasteurizado, patacas e xamón.	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>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, laranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--

**COLEGIO LA SALLE**  
**MENÚ DE XANEIRO 2024**



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



DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS 29	<b>Sopa de estreññas</b>	Sopa elaborada con caldo de polo caseiro, porros, cenorías, cebola e pasta.	Contén <u>glúten</u> . Os alumnos celíacos terán sopa de pasta sen glúten.
	<b>Filete de polo en salsa</b>	Filete de polo cocido á prancha con salsa de verduras (cebolla, porros, allo, cenorías e tomate).	--
	<b>Patacas e champiñóns refogados</b>	Patacas e champiñóns refogados con aceite de oliva e alio.	--
	<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas diárias distintas a escoller. Mazá, pera, laranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES 30	<b>Macarróns á boloñesa</b>	Pasta integral fervida con sofrito de tomate, cebola, alio e especias, con carne picada.	Conteñen <u>gluten</u> . Os alumnos celíacos terán pasta sen glúten.
	<b>Limanda rebozada</b>	Filete de limanda rebozada con fariña, ovo líquido pasteurizado e pan relado e fritido en aceite de xirasol alto oléico.	Contén <u>peixe, gluten e ovo</u> . Os alumnos celíacos ou alérxicos ao ovo comerán limanda á prancha. Os alérxicos ao peixe comerán lombo á prancha.
	<b>Ensalada variada</b>	Leitugas variadas, tomate e cebola. Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.	O vinagre contén <u>sulfitos</u> .
	<b>logur (e froita variada)</b>	logur de Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada a disposición dos alumnos.	Contén <u>leite e derivados lacteos (lactosa)</u> . Intolerantes /alérxicos poden escoller entre postres de soia o froita.
MÉRCORES 31	<b>Arroz con verduras</b>	Arroz con cebola, alio, cenorías, pementos, xudías verdes.	--
	<b>Lombo á crema</b>	Escalopín de lombo de porco fresco cocido á prancha con salsa nata.	Contén <u>leite</u> . Os alumnos alérxicos terán escalopín á prancha.
	<b>Millo ao vapor</b>	Millo cocido ao vapor aderezado con aceite de oliva e sal.	--
	<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, laranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--