

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS	1	NON LECTIVO	
MARTES	2	Espiráis con verduras	Pasta fervida e refogada con verduras (cebola, allo, pemento vermello, cenorias, cabaciñas).
		Filete de polo ao curry suave	Filetes de polo cocidos á prancha con salsa de verduras (cebolla, porros, allo, cenorias) e un chisco de curry.
		Millo ao vapor	Millo cocido ao vapor aderezado con aceite de oliva e sal.
		logur (e froita variada)	logur de Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada.
			Contén gluten . Os alumnos celíacos terán pasta sen gluten.
			--
			--
			Contén leite e derivados lácteos (lactosa) Intolerantes /alérxicos poden escoller entre postres de soia o froita.
MÉRCORES	3	Xudías verdes con allada	Xudías verdes ao vapor refogadas con aceite de oliva, allo e pemento doce.
		Tenreira estufada	Guiso de anquiños de carne de tenreira con verduras (allo, cebola, tomate, cenoria e pemento).
		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...
			--
			--
			--
			--
XOVES	4	Fabada	Fabas estufadas con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e chourizo.
		Tortilla de patacas e xamón	Tortilla elaborada con ovo líquido pasteurizado, patacas e xamón cocido.
		Ensalada variada	Leitugas variadas, tomate e cebola. Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...
			--
			Contén ovo . Os alumnos alérxicos ao ovo comerán filete de polo á prancha.
			O vinagre contén sulfitos .
			--
VENRES	5	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.
		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...
			--
			Contén peixe, ovo e gluten . Os alumnos celíacos e/ou alérxicos ao ovo comerán pescada á prancha. Os alérxicos ao peixe comerán filete de polo á prancha.
			--
			--

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS	8	Arroz milanesa	Arroz con cebola, allo, cenorias, pementos, xudías verdes. --
		Polo asado	Xamonciños de polo asados no forno con aceite e allo. --
		Brócoli con allada	Brócoli cociñado ao vapor con allada (aceite de oliva, allo e pemento) --
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina... --
MARTES	9	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 dado	Patacas frescas en cubos fritidas en aceite de xirasol alto oléico. --
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina... --
MÉRCORES	10	Lentellas estufadas	Lentellas estufadas con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e chourizo. Pode conter trazas de gluten . Os alumnos celíacos comerán garavanzos estufados.
		Bacallau empanado	Filetes de bacallau. Contén peixe e gluten . Pode conter crustáceos, moluscos, ovo, soia e leite . Os alumnos celíacos ou alérxicos ao ovo, soia, leite, comerán bacallau á prancha. Os alérxicos ao peixe/mariscos, comerán lombo á prancha.
		Menestra refogada	Verduras variadas cociñadas ao vapor e refogadas con aceite de oliva, allo e pementon doce. --
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina... --
XOVES	11	Sopa de polo con fideos	Sopa elaborada con caldo de polo caseiro, porros, cenorias, cebola e pasta ecolóxica. Contén glúten . Os alumnos celíacos terán sopa de pasta sen glúten.
		Guiso de carne con patacas	Guiso de anaquiños de porco con verduras (pemento, cebola, tomate, cenoria...) e patacas. --
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina... --
VENRES	12	Macarróns 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. 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... --

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011	
LUNS	15	Brócoli con allada	Brócoli cociñado ao vapor con allada (aceite de oliva, allo e pemento)	--
		Escalopíns á crema	Escalopíns de lombo de porco fresco cociñado á prancha con salsa nata.	Contén leite . Os alumnos alérxicos terán escalopíns 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...	--
MARTES	16	Arroz con tomate	Arroz cociñado ao forno, con sofrito de tomate, cebola e allo.	--
		Pescada á romana	Filete de pescada rebozada con fariña e ovo, frito en aceite de xirasol alto oléico.	Contén peixe, ovo e gluten . Pode conter moluscos e crustáceos . Os alumnos celiacos e/ou alérxicos ao ovo comerán pescada á prancha. Os alérxicos ao peixe comerán escalopíns rebozados.
		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.	Contén leite e derivados lacteos (lactosa) Intolerantes /alérxicos poden escoller entre postres de soia o froita.
MÉRCORES	17	Sopa minestrone	Sopa de verduras (porros, cebola, cenoria) triturados, con pasta ecolóxica.	Contén glúten . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen gluten.
		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, cenoiras, porros, cebola e tomate, con cúrcuma.	--
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
XOVES	18	Garavanzos estufados	Garavanzos estufados con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e chourizo.	--
		Tortilla de patacas e cabaciña	Tortilla elabora con ovo líquido pasteurizado, patacas e cabaciña.	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	19	Crema de cabaza	Puré de verduras frescas: patacas, porro, cebola e cenorias.	--
		Luras á andaluza	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.

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS 22	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.
	Xamón asado	Xamón asado con sofrito de verduras (cebola, allo, cenoria, pemento 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 23	Sopa de polo con estreliñas	Sopa elaborada con caldo de polo caseiro, porros, cenorias, cebola e pasta.	Contén glúten . Os alumnos celíacos terán sopa de pasta sen glúten.
	Polo ao allio	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 24	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 celíacos 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 25	Xudías verdes refogadas con xamón	Xudías verdes ao vapor con xamón york refogadas con aceite de oliva e pementón.	--
	Albóndegas á xardineira	Albóndegas mixtas guisadas con salsa de tomate, cenoria e chícharos.	Contén soia e sulfitos . Os alumnos alérxicos comerán lombo de sajonia á prancha.
	Patacas ao vapor	Patacas cociñadas ao vapor aderezadas con aceite de oliva.	--
	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.
VENRES 26	Arroz con luras	Arroz con cebola, allo, cenorias, chícharos, pementos, luras en dadiños e cúrcuma.	Contén moluscos-crustáceos . Os alumnos alérxicos comerán arroz con verduras.
	Tortilla de patacas e xamón	Tortilla elaborada 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 .
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--

LUNS	29	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.	
		Filete de polo en salsa	Filete de polo cocinado á prancha con salsa de verduras (cebolla, porros, allo, cenorias e tomate).	--	
		Patacas e champiñóns refogados	Patacas e chmpiñóns refogados con aceite de oliva e allo.	--	
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--	
MARTES	30	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.	
		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.	
		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.	