

DÍA		PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011
MÉRCORES	1		FESTIVO	
XOVES	2	Lentellas primaveira	Lentellas estufadas con espinazo de porco salado, cebola, cenoria e arroz.	Pode conter trazas de gluten . Os alumnos celíacos comerán fabas estufadas.
		Tortilla de patacas	Tortilla elabora con ovo líquido pasteurizado, patacas.	Contén ovo . Os alumnos alérxicos ao ovo comerán xamón 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.	Contén leite e derivados lacteos (lactosa) Intolerantes /alérxicos poden escoller entre postres de soia o froita.
VENRES	3	Crema de verduras	Crema de verduras frescas elaborado con patacas, porros, cabaciña, cenoria e xudías verdes.	--
		Pescada ao forno con tomate	Filete de pescada cociñada ao forno con salsa de tomate.	Contén peixe . Pode conter crustáceo y moluscos . Os alumnos alérxicos ao peixe/marisco comerán lombo á prancha con tomate.
		Patacas dado	Patacas frescas en fritidas en aceite de xirasol alto oléico.	--
		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	Macarróns con tomate	Pasta fervida con sofrito de tomate, cebola, allo e especias.	Conteñen gluten . Os alumnos celíacos terán pasta sen glúten.
		Escalopíns en salsa	Escalopíns de porco fresco cociñado á prancha con salsa de verduras (cebolla, porros, allo, cenorias e tomate).	--
		Xudías verdes refogadas	Xudías verdes ao vapor refogadas con aceite e pementón	--
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES	7	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.
		Xamonciños de polo guisados	Xamonciños de polo guisados con sofrito de verduras (cebolla, allo, tomate e pemento vermello e verde)	--
		Verduras refogadas	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	Crema de porros	Crema de verduras frescas elaborado con patacas, cebola e porros.	--
		Xamón asado	Xamón asado con sofrito de verduras (cebola, allo, cenoria, pemento e tomate)	--
		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...	--
XOVES	9	FESTIVO		
VENRES	10	NON LECTIVO		

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011	
LUNS	13	Sopa minestrone	Sopa de verduras (porros, cebola, cenoria) triturados, con pasta.	Contén glúten . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen gluten.
		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.
		Chícharos	Chícharos cociñados ao vapor.	--
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES	14	Espiráis con verduras	Pasta fervida e refogada con verduras (cebola, allo, pemento vermello, cenorias, cabaciñas).	Contén gluten . Os alumnos celíacos terán pasta sen gluten.
		Filete de polo ao curry suave	Filetes de polo cociñados á prancha con salsa de verduras (cebolla, porros, allo, cenorias) e un chisco de curry.	--
		Millo ao vapor	Millo cociñado 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 leite e derivados lacteos (lactosa) Intolerantes /alérxicos poden escoller entre postres de soia o froita.
MÉRCORES	15	Xudías verdes con allada	Xudías verdes ao vapor refogadas con aceite de oliva, allo e pemento doce.	--
		Tenreira estufada	Guiso de anaquiños 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	16	Fabada	Fabas estufadas 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 cocido.	Contén ovo . Os alumnos alérgicos 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...	--
VENRES	17			

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS 20	Arroz milanesa	Arroz con cebola, allo, cenorias, pementos, xudías verdes.	--
	Polo asado	Xamonciños de polo asados no forno con aceite e allo.	--
	Brócoli	Brócoli ao vapor, aderezado con aceite de oliva e sal.	--
	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.
MARTES 21	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 22	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/marisocs, 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 distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
XOVES 23	Sopa de polo e fideiños	Sopa elaborada con caldo de polo casero, cenoiira, porro, cebola e fideiños.	Contén gluten . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen gluten.
	Raxo con verduras	Guiso de raxo de porco con verduriñas (cebola, allo, cabaciña, cenoria...)	--
	Patacas guisadas	Patacas frescas guisadas con aceite de oliva, cenoiras, porros, cebola e tomate, con cúrcuma.	--
	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 24	Espaguetis á napolitana	Pasta fervida con sofrito de tomate, cebola, allo e especias.	Conteñen gluten . Os alumnos celíacos terán pasta sen glúten.
	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...	--

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011	
LUNS	27	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)	--
		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.
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES	28	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	29	Sopa de polo con pasta marabilla	Sopa elaborada con caldo de polo caseiro, porros, cenorias, cebola e pasta.	Contén glúten . Os alumnos celíacos terán sopa de pasta sen glúten.
		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 diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
XOVES	30	Garavanzos estufados	Garavanzos estufados con costela e/o espinazo de porco salado, verduriñas e chourizo.	--
		Tortilla de patacas e cabacilla	Tortilla elabora con ovo líquido pasteurizado, patacas e cabacilla.	Contén ovo . Os alumnos alérxicos ao ovo comerán xamón 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	31	Canelóns	Canelóns de carne (ou atún) con bechamel.	Contén GLUTEN-PEIXE. Pode conter trazas de Crustáceos, Ovo, Soia, Leite e Moluscos.
		Milanesa	Filete de porco empanado con ovo e pan relado e frito en aceite de xirasol alto oléico.	Contén gluten e ovo . Os alumnos alérxicos ao comerán lombó adobado á prancha
		Patacas fritidas	Patacas frescas en fritidas en aceite de xirasol alto oléico.	--
		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.