

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011
3	<b>Fideuá con verduras</b>	Guiso de fideos con verduras (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, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
4	<b>Sopa de polo con estreliñas</b>	Sopa elaborada con caldo de polo caseiro, porros, cenorias, cebola e pasta.	Contén <b>glúten</b> . Os alumnos celíacos terán sopa de pasta sen glúten.
	<b>Polo ao aliño</b>	Xamonciños de polo asados no forno con aceite e allo.	--
	<b>Arroz pilaf</b>	Arroz cocido ao forno con allo e cebola.	--
	<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MÉRCORES 5	<b>Fabas con tomate</b>	fabas brancas fervidas con tomate frito	--
	<b>Limanda rebozada</b>	Filete de limanda rebozada con fariña, ovo líquido pasteurizado e pan relado e frito 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 lombo á prancha.
	<b>Menestra con allada</b>	Verduras variadas cociñadas ao vapor e refogadas con aceite de oliva, allo e pemento doce.	--
	<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
XOVES 6	<b>Xudías verdes refogadas con xamón</b>	Xudías verdes ao vapor con xamón york refogadas con aceite de oliva e pementón.	--
	<b>Lacón á feira</b>	Lacón cocido e aderezado con acetie de oliva e pementón.	--
	<b>Patacas ao vapor</b>	Patacas cociñadas ao vapor aderezadas con aceite de oliva.	--
	<b>Iogur (e froita variada)</b>	Iogur Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada a disposición dos alumnos.	Contén <b>leite e derivados lácteos (lactosa)</b> Os alumnos intolerantes/alérxicos a lactosa poden tomar postres de soia o froita.
VENRES 7	<b>Arroz con luras</b>	Arroz con cebola, allo, 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, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011	
LUNS	10	Sopa de cocido	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.
		Filete de polo en salsa	Filete de polo cociñado 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	11	Macarróns á boloñesa	Pasta integral fervida con sofrito de tomate, cebola, allo e especias, con carne picada.	Conteñen <b>gluten</b> . 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 <b>Moluscos e Gluten</b> . Pode conter trazas de <b>peixe, leite e crustaceos</b> . 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 <b>sulfitos</b> .
		logur (e froita variada)	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	12	Arroz con verduras	Arroz con cebola, allo, cenorias, pementos, xudías verdes.	--
		Lombo á crema	Escalopíns de lombo de porco fresco cociñado á prancha con salsa nata.	Contén <b>leite</b> . Os alumnos alérxicos terán escalopíns á prancha.
		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	13	Lentellas primaveira	Lentellas estufadas con espinazo de porco salado, cebola, cenoria e arroz.	Pode conter trazas de <b>gluten</b> . Os alumnos celíacos comerán fabas estufadas.
		Tortilla de patacas	Tortilla elabora con ovo líquido pasteurizado, patacas.	Contén <b>ovo</b> . 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 <b>sulfitos</b> .
		logur (e froita variada)	logur de Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada.	Contén <b>leite e derivados lacteos (lactosa)</b> Intolerantes /alérxicos poden escoller entre postres de soia o froita.
VENRES	14	Crema de cabaciña	Crema de verduras frescas elaborado con patacas, porros, cabaciña.	--
		Pescada ao forno con tomate	Filete de pescada cociñada ao forno con salsa de tomate.	Contén <b>peixe</b> . Pode conter <b>crustaceo y moluscos</b> . 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 ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011	
LUNS	17	<b>Espaguetis con tomate</b>	Pasta fervida con sofrito de tomate, cebola, allo e especias.	Conteñen <b>gluten</b> . Os alumnos celíacos terán pasta sen glúten.
		<b>Escalopíns en salsa</b>	Escalopíns de porco fresco cociñado á prancha con salsa de verduras (cebolla, porros, allo, cenorias e tomate).	--
		<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, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES	18	<b>Sopa de polo e estreliñas</b>	Sopa elaborada con caldo de polo casero, cenoira, porro, cebola e fideiños.	Contén <b>gluten</b> . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen gluten.
		<b>Xamonciños de polo guisados</b>	Xamonciños de polo guisados con sofrito de verduras (cebolla, allo, tomate e pemento vermello e verde)	--
		<b>Verduras refogadas</b>	Verduras variadas refogadas con aceite de oliva, allo e pementon doce.	--
		<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MÉRCORES	19	<b>Crema de porros</b>	Crema de verduras frescas elaborado con patacas e porros.	--
		<b>Hamburguesa á prancha</b>	Hamburguesa fresca mixta de tenreira e porco cociñada á prancha.	Contén <b>Sulfitos</b> .
		<b>Patacas dado</b>	Patacas frescas en cubos fritidas en aceite de xirasol alto oléico.	--
		<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
XOVES	20	<b>Arroz campesino</b>	Arroz con cebola, allo, cenorias, pementos, xudías verdes, e xamón.	--
		<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 pescada en caldeirada. Os alérxicos ao peixe/marisocs, comerán lombo á prancha.
		<b>Brócoli e patacas ao vapor</b>	Brócoli e patacas cociñados ao vapor.	--
		<b>logur (e froita variada)</b>	logur de Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada.	Contén <b>leite e derivados lacteos (lactosa)</b> Intolerantes /alérxicos poden escoller entre postres de soia o froita.
VENRES	21	<b>Pizza</b>	Pizza de xamón york e queixo.	Contén <b>gluten e láctos</b> . Os alumnos alérxicos terán pizza sen glute e/ou sen lácteos.
		<b>Milanesa</b>	Filete de porco empanado con ovo e pan relado e frito en aceite de xirasol alto oléico.	Contén <b>gluten e ovo</b> . Os alumnos alérxicos ao comerán lombó adoubado á prancha
		<b>Patacas fritidas</b>	Patacas frescas en fritidas en aceite de xirasol alto oléico.	--
		<b>Xeado</b>	Xeado de nata/amorodo ou vainilla/chocolate.	Contén <b>Leite</b> . Pode conter <b>Froitos de cáscara, Soia e Ovo</b> . Os alumnos alérxicos terán xeado sen alérxenos sempre que sexa posible, ou postre especial alternativo.