

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011	
LUNS	30	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	1	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.
MÉRCORES	2	Arroz con verduras	Arroz con cebola, allo, cenorias, pementos, xudías verdes.	--
		Lombo á crema	Escalopíns de lombo de porco fresco cocinado á prancha con salsa nata.	Contén leite . 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	3	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	4	Crema de verduras	Crema de verduras frescas elaborado con patacas, porros, cabaciña, cenoria e xudías verdes.	--
		Pescada ao forno con tomate	Filete de pescada cocinada 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 ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011	
LUNS	7	Espaguetis 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	8	Sopa de polo e estreliñas	Sopa elaborada con caldo de polo casero, cenoira, porro, cebola e fideiños.	Contén gluten . 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)	--
		Verduras refogadas	Verduras variadas refogadas con aceite de oliva, allo e pementon doce.	--
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MÉRCORES	9	Crema de porros	Crema de verduras frescas elaborado con patacas e porros.	--
		Lombo adoubado á prancha	Lombo adoubado cociñado a prancha.	--
		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	10	Garavanzos con acelgas	Garavanzos estufados con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria, cabaciás e acelgas.	--
		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 pescada en caldeirada. Os alérxicos ao peixe/marisocs, comerán lombo á prancha.
		Brócoli	Brócoli cociñado ao vapor.	--
		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	11	Arroz campesino	Arroz con cebola, allo, cenorias, pementos, xudías verdes, e xamón.	--
		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...	--

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011	
LUNS	14	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	15	Espiráis con verduriñas	Pasta fervida e refogada con verduriñas (cebola, allo, pemento vermello, cenorias, cabaciñas).	Contén glúten . 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	16	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, cenoiras, porros, cebola e tomate, con cúrcuma.	
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	
XOVES	17	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	18	Caldo galego	Caldo galego feito con espinazo salado, patacas, repolo e unto...)	--
		Limanda rebozada	Filete de limanda rebozada con fariña, ovo líquido pasteurizado e pan relado e frito en aceite de xirasol alto oléico.	Contén peixe, glúten e ovo . Os alumnos celíacos ou alérxicos ao ovo comerán limanda á prancha. Os alérxicos ao peixe comerán lombo 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...	--

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011	
LUNS	21	Arroz milanesa	Arroz con cebola, allo, cenorias, pementos, xudías verdes.	--
		Polo asado	Xamonciños de polo asados no forno con aceite e allo.	--
		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...	--
MARTES	22	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.	--
		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.
MÉRCORES	23	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.
		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 celíacos e/ou alérxicos ao ovo comerán pescada á prancha. Os alérxicos ao peixe comerán escalopins rebozados.
		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	24	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	25	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 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	28	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	29	Arroz con tomate	Arroz cociñado ao forno, con sofrito de tomate, cebola e allo.	--
		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 pescada en caldeirada. Os alérxicos ao peixe/marisocs, 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.	Contén leite e derivados lacteos (lactosa) . Intolerantes /alérxicos poden escoller entre postres de soia o froita.
MÉRCORES	30	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 guisado	Xamonciños de polo guisados con verduras (cebola, cenoria, pemento vermello, tomate, allo...)	--
		Patacas guisadas	Patacas frescas guisadas con aceite de oliva, cenorias, porros, cebola e tomate, con cúrcuma.	--
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
XOVES	31	NON LECTIVO		