

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011
9		<b>NON LECTIVO</b>	
10		<b>NON LECTIVO</b>	
MÉRCORES 11	<b>Arroz milanesa</b>	Arroz con cebola, allo, cenorias, pementos, xudías verdes.	--
	<b>Polo asado</b>	Xamonciños de polo asados no forno con aceite e allo.	--
	<b>Ensalada variada</b>	Leitugas variadas, tomate e cebola. 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, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
XOVES 12	<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 cociñada á prancha.	Contén <u>Sulfitos</u> .
	<b>Patacas dado</b>	Patacas frescas en cubos fritidas en aceite de xirasol alto oléico.	--
	<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 13	<b>Espaguetis á napolitana</b>	Pasta fervida con sofrito de tomate, cebola, allo e especias.	Conteñen <u>gluten</u> . Os alumnos celíacos terán pasta sen glúten.
	<b>Tortilla de patacas</b>	Tortilla elaborada con ovo líquido pasteurizado, patacaS.	Contén <u>ovo</u> . 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 <u>sulfitos</u> .
	<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	16	<b>Brócoli con allada</b>	Brócoli cociñado ao vapor con allada (aceite de oliva, allo e pemento)	--
		<b>Escalopíns á crema</b>	Escalopíns de lombo de porco fresco cociñado á prancha con salsa nata.	Contén <b>leite</b> . Os alumnos alérxicos terán escalopíns á prancha.
		<b>Patacas ao vapor</b>	Patacas frescas cociñadas ao vapor e aderezadas con aceite de oliva.	--
		<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES	17	<b>Arroz con tomate</b>	Arroz cociñado ao forno, con sofrito de tomate, cebola e allo.	--
		<b>Pescada á romana</b>	Filete de pescada rebozada con fariña e ovo, frito en aceite de xirasol alto oléico.	Contén <b>peixe, ovo e gluten</b> . Pode conter <b>moluscos e crustáceos</b> . Os alumnos celiacos e/ou alérxicos ao ovo comerán pescada á prancha. Os alérxicos ao peixe comerán escalopíns rebozados.
		<b>Ensalada variada</b>	Leitugas variadas, tomate e cebola. Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.	O vinagre contén <b>sulfitos</b> .
		<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.
MÉRCORES	18	<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 celiacos terán sopa de pasta sen glúten.
		<b>Xamonciños de polo guisados</b>	Xamonciños de polo guisados con sofrito de verduras (cebolla, allo, tomate e pemento vermello e verde)	--
		<b>Patacas guisadas</b>	Patacas frescas guisadas con aceite de oliva, cenorias, porros, cebola e tomate, con cúrcuma.	--
		<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
XOVES	19	<b>Lentellas primaveira</b>	Lentellas estufadas con espinazo de porco salado, cebola, cenoria e arroz.	Pode conter trazas de <b>gluten</b> . Os alumnos celiacos comerán fabas estufadas.
		<b>Tortilla de patacas e cabaciña</b>	Tortilla elabora con ovo líquido pasteurizado, patacas e cabaciña.	Contén <b>ovo</b> . Os alumnos alérxicos ao ovo comerán lombo 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...	--
VENRES	20	<b>Crema de cabaza</b>	Puré de verduras frescas: patacas, porro, cebola e cenorias.	--
		<b>Luras á andaluza</b>	Luras rebozadas con fariña e ovo, frito en aceite de xirasol alto oléico.	Contén <b>moluscos, ovo e gluten</b> . Pode conter <b>crustáceos</b> . Os alumnos celiacos e/ou alérxicos ao ovo comerán luras enfarinadas so con farina de millo. Os alérxicos ao peixe comerán filete de porco á prancha.
		<b>Arroz pilaf</b>	Arroz cocido ao forno con allo e cebola.	--
		<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.

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011	
LUNS	23	<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, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES	24	<b>Sopa de polo con fideos</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>Patacas guisadas</b>	Patacas frescas guisadas con aceite de oliva, cenoiras, porros, cebola e tomate, con cúrcuma.	--
		<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MÉRCORES	25	<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	26	<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 aceite de oliva e pementón.	--
		<b>Pasta en branco</b>	Pasta fervida aderezada con aceite de oliva.	Contén <b>glúten</b> e pode conter <b>ovo</b> . Os alumnos alérxicos terán pasta sen gluten e sen ovo.
		<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	27	<b>Arroz con luras</b>	Arroz con cebola, allo, cenorias, chícharos, pementos, luras en dadinhos 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...	--