

| DÍA      | PRATO                           | PREPARACIÓN  | DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS<br>Según reglamento 1169/2011  |   |
|----------|---------------------------------|--|---|---|
| LUNS     | 2                               | <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>Brócoli</b>                  | Brócoli ao vapor, aderezado con aceite de oliva e sal.   | --  |   |
|          | <b>Froita variada</b>           | Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...            | --  |   |
| MARTES   | 3                               | <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 <b>Sulfitos</b> .  |   |
|          | <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.<br>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.   |   |
| MÉRCORES | 4                               | <b>Lentellas estufadas</b>   | Lentellas estufadas con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e chourizo.   | Pode conter trazas de <b>gluten</b> . Os alumnos celíacos comerán garavanzos estufados. |
|          | <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 celíacos e/ou alérxicos ao ovo comerán pescada á prancha. Os alérxicos ao peixe comerán escalopins rebozados. |   |
|          | <b>Menestra refogada</b>        | Verduras variadas cociñadas ao vapor e refogadas con aceite de oliva, allo e pementon doce.      | --  |   |
|          | <b>Froita variada</b>           | Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...            | --  |   |
| XOVES    | 5                               | <b>Sopa de polo e fideiños</b>   | Sopa elaborada con caldo de polo casero, cenora, porro, cebola e fideiños.  | Contén <b>gluten</b> . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen gluten.             |
|          | <b>Raxo con verduras</b>        | Guiso de raxo de porco con verduriñas (cebola, allo, cabaciña, cenoria...)                       | --  |   |
|          | <b>Patacas guisadas</b>         | Patacas frescas guisadas con aceite de oliva, cenoiras, porros, cebola e tomate, con cúrcuma.    | --  |   |
|          | <b>logur (e froita variada)</b> | logur Danone de sabores variados.<br>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   | 6                               | <b>FESTIVO</b>   |   |   |

| DÍA      | PRATO | PREPARACIÓN                           | DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS<br>Según reglamento 1169/2011   |   |
|----------|-------|---------------------------------------|--|---|
| LUNS     | 9     | <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   | 10    | <b>Arroz con tomate</b>               | Arroz cociñado ao forno, con sofrito de tomate, cebola e allo.   | --  |
|          |       | <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   |
|          |       | <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.<br>Hai sempre froita fresca variada.                                | Contén <b>leite e derivados lacteos (lactosa)</b><br>Intolerantes /alérxicos poden escoller entre postres de soia o froita.   |
| MÉRCORES | 11    | <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 guisado</b>                   | Xamonciños de polo guisados con verduras (cebola, cenoria, pemento vermello, tomate, allo...)            | --  |
|          |       | <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    | 12    | <b>Garavanzos estufados</b>           | Garavanzos estufados con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e chourizo.               | --  |
|          |       | <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   | 13    | <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 celíacos e/ou alérxicos ao ovo comerán luras enfarinadas so con farina de millo. Os alérxicos ao peixe comerán filete de porco á prancha. |
|          |       | <b>Pasta refogada</b>                 | Pasta fervida e refogada 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 de Danone de sabores variados.<br>Hai sempre froita fresca variada.                                | Contén <b>leite e derivados lacteos (lactosa)</b><br>Intolerantes /alérxicos poden escoller entre postres de soia o froita.   |

| DÍA      | PRATO | PREPARACIÓN                              | DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS<br>Según reglamento 1169/2011   |   |
|----------|-------|--|--|---|
| LUNS     | 16    | <b>Fideuá con verduras</b>               | Guiso de fideus 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 sofrido 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   | 17    | <b>Sopa de polo con estreliñas</b>       | Sopa elaborada con caldo de polo caseiro, porros, cenorias, cebola e pasta.  | Contén <b>gluten</b> . Os alumnos celíacos terán sopa de pasta sen gluten.  |
|          |       | <b>Polo ao allio</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 | 18    | <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    |
|          |       | <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    | 19    | <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>Pasta en branco</b>                   | Pasta fervida aderezada con aceite de oliva.   | Contén <b>gluten</b> e pode conter <b>ovo</b> . Os alumnos alérxicos terán pasta sen gluten e sen ovo.                    |
|          |       | <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 ou froita. |
| VENRES   | 20    | <b>Macarróns á boloñesa</b>              | Pasta integral fervida con sofrido de tomate, cebola, allo e especias, con carne picada.                               | Conteñen <b>gluten</b> . Os alumnos celíacos terán pasta sen gluten.  |
|          |       | <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>Natillas e turrón</b>                 |  | --  |

| DÍA      |    | PRATO | PREPARACIÓN | DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS<br>Según reglamento 1169/2011 |
|----------|----|-------|-------------|--|
| LUNS     | 23 |       | VACACIONES  |  |
| MARTES   | 24 |       | VACACIONES  |  |
| MÉRCORES | 25 |       | VACACIONES  |  |
| XOVES    | 26 |       | VACACIONES  |  |
| VENRES   | 27 |       | VACACIONES  |  |
| LUNS     | 30 |       | VACACIONES  |  |
| MARTES   | 31 |       | VACACIONES  |  |