

DÍA		PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS				
MARTES				
MÉRCORES				
XOVES	1		FESTIVO	
VENRES	2	Crema de cabaza	Puré de verduras frescas: patacas, porro, cebola e cenorias.	--
		Luras á andaluza	Luras rebozadas con fariña e ovo, frito en aceite de xirasol alto oléico.	Contén <u>moluscos, ovo e gluten</u> . Pode conter <u>crustáceos</u> . Os alumnos celiacos e/ou alérxicos ao ovo comerán luras enfariñadas so con farina de millo. Os alérxicos ao peixe comerán filete de lombo rebozado.
		Arroz pilaf	Arroz cocido ao forno con allo e cebola.	--
		logur (e froita variada)	logur de Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada.	Contén <u>leite e derivados lacteos (lactosa)</u> Intolerantes /alérxicos poden escoller entre postres de soia o froita.

DÍA		PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS	5	Fideuá con verduriñas	Guiso de fideos con verduriñas (cebola, allo, pemento roxo, cenorias) e caldo de polo	Contén <u>gluten</u> . Os alumnos celíacos terán pasta sen gluten.
		Xamón asado	Xamón asado con sofrito de verduras (cebola, allo, cenoria, pemento e tomate)	--
		Cenorias "baby"	Cenorias baby cociñadas ao vapor	--
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES	6	Sopa de polo con fideos	Sopa elaborada con caldo de polo caseiro, porros, cenorias, cebola e pasta.	Contén <u>glúten</u> . Os alumnos celíacos terán sopa de pasta sen glúten.
		Polo ao aliño	Xamonciños de polo asados no forno con aceite e allo.	--
		Patacas fritidas	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	7	Fabada	Fabas estufadas con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e chourizo.	Contén <u>leite</u> . Os alumnos intolerantes e/ou alérxicos á lactosa comerán fabada sen chourizo.
		Pescada ao forno con tomate	Filete de pescada cociñada ao forno con salsa de tomate.	Contén <u>peixe</u> . Pode conter <u>crustáceos y moluscos</u> . Os alumnos alérxicos ao peixe/marisco comerán lombo á prancha con tomate.
		Menestra con allada	Verduras variadas cociñadas ao vapor e refogadas con aceite de oliva, allo e pemento doce.	--
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
XOVES	8	Xudías verdes refogadas con xamón	Xudías verdes ao vapor con xamón york refogadas con aceite de oliva e pementón.	--
		Lacón á feira	Lacón cocido e aderezado con acetie de oliva e pementón.	--
		Pasta en branco	Pasta fervida aderezada con aceite de oliva.	Contén <u>glúten</u> e pode conter <u>ovo</u> . Os alumnos alérxicos terán pasta sen gluten e sen ovo.
		logur (e froita variada)	logur Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada a disposición dos alumnos.	Contén <u>leite e derivados lacteos (lactosa)</u> Os alumnos intolerantes/alérxicos a lactosa poden tomar postres de soia o froita.
VENRES	9	Arroz con luras	Arroz con cebola, allo, cenorias, chícharos, pementos, luras en dadiños e cúrcuma.	Contén <u>moluscos-crustáceos</u> . Os alumnos alérxicos comerán arroz con tomate.
		Tortilla de patacas e xamón	Tortilla elaborada con ovo líquido pasteurizado, patacas e xamón.	Contén <u>ovo</u> . 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 <u>sulfitos</u> .
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--

DÍA		PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS	12	Sopa de cocido	Sopa de fideiños en caldo de cocido (espinazo salado, polo, repolo, unto...)	Contén <u>gluten</u> . 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	13	Macarróns á boloñesa	Pasta integral fervida con sofrito de tomate, cebola, allo e especias, con carne picada.	Conteñen <u>gluten</u> . 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 <u>Moluscos e Gluten</u> . Pode conter trazas de <u>peixe, leite e crustaceos</u> . Os intolerantes/alérxicos comerán xamón á prancha.
		Ensalada variada	Leitugas variadas, tomate e cebola. Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.	O vinagre contén <u>sulfitos</u> .
		logur (e froita variada)	logur de Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada a disposición dos alumnos.	Contén <u>leite e derivados lacteos (lactosa)</u> Intolerantes /alérxicos poden escoller entre postres de soia o froita.
MÉRCORES	14	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 <u>leite</u> . 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	15	Lentellas estufadas	Lentellas estufadas con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e chourizo.	Contén produtos <u>lácteos</u> . Pode conter trazas de <u>gluten</u> . Os alumnos celíacos comerán garavanzos estufados.
		Tortilla de patacas	Tortilla elabora con ovo líquido pasteurizado, patacas.	Contén <u>ovo</u> . 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 <u>sulfitos</u> .
		logur(e froita variada)	logur de Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada.	Contén <u>leite e derivados lacteos (lactosa)</u> Intolerantes /alérxicos poden escoller entre postres de soia ou froita.
VENRES	16	Crema de verduriñas	Crema de verduras frescas elaborado con patacas, porros, cabaciña, cenoria e xudías verdes.	--
		Limanda rebozada	Filete de limanda rebozada con fariña, ovo líquido pasteurizado e pan relado e frito en aceite de xirasol alto oléico.	Contén <u>peixe, gluten e ovo</u> . Os alumnos celíacos ou alérxicos ao ovo comerán limanda á prancha. Os alérxicos ao peixe comerán xamón á prancha.
		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	19	Espaguetis con tomate	Pasta fervida con sofrito de tomate, cebola, allo e especias.	Conteñen <u>gluten</u> . 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	20	Sopa de polo e estreliñas	Sopa elaborada con caldo de polo casero, cenoira, porro, cebola e fideiños.	Contén <u>gluten</u> . 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	21	Garavanzos con chourizo	Garavanzos estufados con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e chourizo.	Contén <u>leite</u> . Os alumnos intolerantes e/ou alérxicos á lactosa comerán garavanzos sen chourizo.
		Bacallau empanado	Filetes de bacallau	Contén <u>peixe e gluten</u> . Pode conter <u>crustáceos, moluscos, ovo, soia e leite</u> . Os alumnos celíacos ou alérxicos ao ovo, soia, leite, comerán pescada ao forno con tomate. Os alérxicos ao peixe/mariscos, comerán lombo en salsa.
		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 <u>leite e derivados lacteos (lactosa)</u> Os alumnos intolerantes/alérxicos a lactosa poden tomar postres de soia o froita.
XOVES	22	Crema de porros	Crema de verduras frescas elaborado con patacas e porros.	--
		Lombo adoubado á prancha	Lombo adoubado cociñado a prancha.	--
		Pasta refogada	Pasta, aceite de oliva, allo, sal.	Contén <u>gluten</u> . Os alumnos alérxicos comerán pasta sen gluten.
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
VENRES	23	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 <u>ovo</u> . 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 <u>sulfitos</u> .
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--

DÍA		PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS	26	Sopa minestrone	Sopa de verduras (porros, cebola, cenoria) triturados, con pasta.	Contén <u>gluten</u> . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen gluten.
		Albóndegas á xardineira	Albóndegas mixtas guisadas con salsa de tomate, cenoria e chícharos.	Contén <u>soia e sulfitos</u> . 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	27	Espiráis con verduriñas	Pasta fervida e refogada con verduriñas (cebola, allo, pemento vermello, cenorias, cabaciñas).	Contén <u>gluten</u> . 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 <u>leite e derivados lacteos (lactosa)</u> Intolerantes /alérxicos poden escoller entre postres de soia o froita.
MIÉRCOLES	28	Arroz con tomate	Xudías verdes ao vapor refogadas con aceite de oliva, allo e pemento doce.	--
		Milanesa	Lomo de cerdo, ovo líquido pasteurizado, pan rallado (fariña de trigo, auga, levadura, sal) aceite de xirasol alto oléico.	Contén <u>ovo e gluten</u> . Os alumnos celíacos e/ou alérxicos ao ovo comerán milanesa enfariñada so con fariña de millo.
		Patacas fritidas	Patacas frescas fritidas en aceite de xirasol alto oléico.	--
		Xeado	Xeado de nata/amorodo ou vainilla/chocolate.	Contén <u>Leite</u> . Pode conter Froitos de cáscara, Soia e Ovo. Os alumnos alérxicos terán xeado sen alérxenos sempre que sexa posible, ou postre especial alternativo.
MIÉRCOLES	29	FESTIVO		
MIÉRCOLES	30	NON LECTIVO		