

DÍA		PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS	2	Arroz milanesa	Arroz con cebola, allo, cenorias, pementos, xudías verdes.	--
		Polo asado	Xamonciños de polo asados no forno con aceite e allo.	--
		Brócoli con allada	Brócoli cociñado ao vapor con allada (aceite de oliva, allo e pementón)	--
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES	3	Crema de cabaciña	Crema de verduras frescas elaborado con patacas, porros e cabaciñas.	--
		Hamburguesa á plancha	Hamburguesa fresca mixta de tenreira e porco cociñada á plancha.	Contén <u>Sulfitos</u> .
		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...	--
MÉRCORES	4	Garavanzos estufados	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 estufados sen chourizo.
		Pescada á romana	Filete de pescada rebozada con fariña e ovo, frito en aceite de xirasol alto oléico.	Contén <u>peixe, ovo e gluten</u> . Pode conter <u>moluscos e crustáceos</u> . Os alumnos celiacos e/ou alérxicos ao ovo comerán pescada á plancha. Os alérxicos ao peixe comerán escalopíns 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	5	Sopa de polo e fideiños	Sopa elaborada con caldo de polo casero, cenoira, porro, cebola e fideiños.	Contén <u>gluten</u> . Os alumnos celiacos 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 <u>leite e derivados lacteos (lactosa)</u> Os alumnos intolerantes/alérxicos a lactosa poden tomar postres de soia o froita.
VENRES	6	Macarróns á napolitana	Pasta fervida con sofrito de tomate, cebola, allo e especias.	Conteñen <u>gluten</u> . Os alumnos celiacos terán pasta sen glúten.
		Tortilla de patacas	Tortilla elaborada con ovo líquido pasteurizado, patacas.	Contén <u>ovo</u> . Os alumnos alérxicos ao ovo comerán xamón á plancha
		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	9	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 <u>leite</u> . Os alumnos alérxicos terán escalopíns en salsa.
		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	10	Arroz con tomate	Arroz cociñado ao forno, con sofrito de tomate, cebola e allo.	--
		Bacallau empanado	Filetes de bacallau	Contén <u>peixe e gluten</u> . Pode conter <u>crustáceos, moluscos, ovo, soia e leite</u> . Os alumnos celiacos ou alérxicos ao ovo, soia, leite, comerán pescada rebozada *SG. Os alérxicos ao peixe/marisocs, comerán filete de polo en salsa.
		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 o froita.
MÉRCORES	11	Sopa de polo con estreliñas	Sopa elaborada con caldo de polo caseiro, porros, cenorias, cebola e pasta.	Contén <u>glúten</u> . Os alumnos celiacos 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	12	Lentellas primaveira	Lentellas estufadas con espinazo de porco salado, cebola, cenoria e arroz.	Pode conter trazas de <u>gluten</u> . Os alumnos celiacos comerán fabas estufadas.
		Tortilla de patacas e cabaciña	Tortilla elabora con ovo líquido pasteurizado, patacas e cabaciña.	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	13	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 fariña 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	16	Fideuá con verduriñas	Guiso de fideos con verduriñas (cebola, allo, pemento roxo, cenorias) e caldo de polo	Contén <u>gluten</u> . Os alumnos celiacos 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	17	Sopa de polo con fideos	Sopa elaborada con caldo de polo caseiro, porros, cenorias, cebola e pasta.	Contén <u>glúten</u> . Os alumnos celiacos terán sopa de pasta sen glúten.
		Polo ao aliño	Xamonciños de polo asados no forno con aceite e allo.	--
		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...	--
MÉRCORES	18	Crema de legumes	Crema de garavanzos, patata, zanahoria e porro.	--
		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 celiacos ou alérxicos ao ovo comerán limanda á prancha. Os alérxicos ao peixe comerán xamón á prancha.
		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...	--
XOVES	19	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.
		Iogur (e froita variada)	Iogur Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada a disposición dos alumnos.	Contén <u>leite e derivados lácteos (lactosa)</u> Os alumnos intolerantes/alérxicos a lactosa poden tomar postres de soia o froita.
VENRES	20	Empanada de atún	Empanada de atún	Contén <u>gluten</u> e <u>peixe</u> . Os alumnos alérxicos comerán pasta sen gluten con tomate.
		Milanesa	Filete de porco empanado con ovo e pan relado e frito en aceite de xirasol alto oléico.	Contén <u>gluten</u> e <u>ovo</u> . Os alumnos alérxicos comerán filete de porco rebozado con fariña de millo.
		Patacas fritidas	Patacas frescas en cubos 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.