

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS	8	Arroz con tomate	Arroz cociñado ao forno, con sofrito de tomate, cebola e allo.
		Hamburguesa á prancha	Hamburguesa fresca mixta de tenreira e porco cociñada á prancha.
		Xudías verdes	Xudías verdes cociñadas ao vapor aderezadas con aceite de oliva e sal.
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...
MARTES	9	Crema de cabaciña	Crema de verduras frescas elaborado con patacas, porros e cabaciñas.
		Polo asado	Xamonciños de polo asados no forno con aceite e allo.
		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	10	Garavanzos estufados	Garavanzos estufados con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e chourizo.
		Bacallau empanado	Filetes de bacallau
		Ensalada variada	Leitugas variadas, tomate e cebola. Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...
XOVES	11	Sopa de polo e fideiños	Sopa elaborada con caldo de polo casero, cenoria, porro, cebola e fideiños.
		Raxo con verduras	Guiso de raxo de porco con verduriñas (cebola, allo, cabaciña, cenoria...)
		Patacas ao vapor	Patacas frescas cociñadas ao vapor e aderezadas con aceite de oliva.
		logur (e froita variada)	logur Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada a disposición dos alumnos.
VENRES	12	Lentellas primaveira	Lentellas estufadas con espinazo de porco salado, cebola, cenoria e arroz.
		Tortilla de patacas	Tortilla elaborada con ovo líquido pasteurizado, patacas.
		Ensalada variada	Leitugas variadas, tomate e cebola. Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...

DÍA		PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS	15	Brócoli con allada	Brócoli cociñado ao vapor con allada (aceite de oliva, allo e pemento)	--
		Polo guisado	Xamonciños de polo guisados con verduras (cebola, cenoria, pemento vermello, tomate, allo...)	--
		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...	--
MARTES	16	Macarróns á napolitana	Pasta fervida con sofrito de tomate, cebola, allo e especias.	Conteñen <u>gluten</u> . Os alumnos celíacos terán pasta sen glúten.
		Guiso de luras	Tubo de pota, guisado con tomate frito, cebola, pemento vermello, allo, aceite de oliva, sal e cúrcuma.	Contén <u>moluscos-crustáceos</u> . Os alumnos alérxicos comerán lombo en salsa.
		Chícharos e cenorias baby	Chícharos e cenorias baby cociñados ao vapor e aderezados 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.
MÉRCORES	17	Arroz integral milanesa	Arroz integral con cebola, allo, cenorias, pementos, xudías verdes.	--
		Tortilla de patacas e xamón	Tortilla elaborada con ovo líquido pasteurizado, patacas e xamón.	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...	--
XOVES	18	Fabas con tomate	Fabas brancas fervidas con tomate frito	--
		Escalopíns en salsa	Escalopíns de porco fresco cociñado á prancha con salsa de verduras (cebolla, porros, allo, cenorias e tomate).	--
		Verduriñas refogadas	Xudía amarilla, xudía verde, cenoria, berenjena, cebola, allo refogadas en aceite de oliva e sal.	--
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
VENRES	19	Crema de cabaza	Puré de verduras frescas: patacas, porro, cebola e cenorias.	--
		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 celíacos e/ou alérxicos ao ovo comerán pescada á prancha. Os alérxicos ao peixe comerán filete de polo á prancha.
		Patacas fritidas	Patacas frescas en cubos fritidas en aceite de xirasol alto oléico.	--
		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	22	Fideuá vexetal	Guiso de fideos con verduras (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)	--
		Menestra con allada	Verduras variadas cociñadas ao vapor e refogadas con aceite de oliva, allo e pemento doce.	--
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES	23	Garavanzos con verduras	Garavanzos estufados con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria, cabacinas e acelgas.	--
		Polo ao allio	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 <u>sulfitos</u> .
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MÉRCORES	24	Sopa minestrone	Sopa de verduras (porros, cebola, cenoria) triturados, con pasta.	Contén <u>gluten</u> . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen gluten.
		Lacón á feira	Lacón cocido e aderezado con aceite de oliva e pementón.	--
		Patacas ao vapor	Patacas frescas cociñadas ao vapor e aderezadas con aceite de oliva.	--
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
XOVES	25	Xudías verdes refogadas con xamón	Xudías verdes ao vapor con xamón york refogadas con aceite de oliva e pementón.	--
		Lengudina rebozada	Filete de linguadina 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 linguadina á prancha. Os alérxicos ao peixe comerán filete de polo á prancha.
		Arroz pilaf	Arroz cocido ao forno con allo e cebola.	--
		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	26	Crema de lentellas	Patacas, cebola, porro, cenoria, lentellas e sal.	Pode conter trazas de <u>gluten</u> . Os alumnos celíacos comerán garavanzos ao allio.
		Tortilla de patacas e calabaciña	Tortilla elaborada con ovo líquido pasteurizado, patacas e calabaciña.	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 ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS	29	Patacas con verduras	Patacas, cebola, pemento vermello, cenoria, calbaciña e xudía verde, refogadas con allo aceite de oliva, sal.	--
		Filete de polo en salsa	Filete de polo cociñado á prancha con salsa de verduras (cebolla, porros, allo, cenorias e tomate).	--
		Ensalada variada	Patacas frescas guisadas con aceite de oliva, cenoiras, porros, cebola e tomate, con cúrcuma.	--
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES	30	Espiráis con verduras	Pasta, cebola, pemento vermello, cenoria, calbaciña e xudía verde, refogadas con allo aceite de oliva, sal.	Contén gluten . Os alumnos alérxicos comerán pasta sen gluten.
		Lombo á crema	Escalopíns de lombo de porco fresco cociñado á prancha con salsa nata.	Contén leite . Os alumnos alérxicos terán escalopíns á prancha.
		Champiñóns ao allio	Champiñóns refogados con aceite de oliva e allo.	--
		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.