

DÍA		PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS	1	Fideuá vexetal	Guiso de fideos con verduras (cebola, allo, pemento roxo, cenorias) e caldo de polo	Contén gluten . 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 distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES	2	Lentellas estufadas	Lentellas estufadas con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e chourizo.	Contén produtos lácteos . Pode conter trazas de gluten . Os alumnos celíacos comerán garavanzos estufados.
		Polo ao allión	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 sulfitos .
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MÉRCORES	3	Sopa minestrone	Sopa de verduras (porros, cebola, cenoria) triturados, con pasta.	Contén gluten . 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	4	Xudías verdes refogadas con xamón	Xudías verdes ao vapor con xamón york refogadas con aceite de oliva e pementón.	--
		Lenguadina rebozada	Filete de linguadina rebozada con fariña, ovo líquido pasteurizado e pan relado e frito en aceite de xirasol alto oléico.	Contén peixe, gluten e ovo . Os alumnos celíacos ou alérxicos ao ovo comerán linguadina á prancha. Os alérxicos ao peixe comerán filete de polo á prancha.
		Arroz integral pilaf	Arroz integral 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 leite e derivados lácteos (lactosa) Os alumnos intolerantes/alérxicos a lactosa poden tomar postres de soia o froita.
VENRES	5	Garavanzos con verduras	Garavanzos estufados con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria, cabacinas e acelgas.	--
		Tortilla de patacas e calabaciña	Tortilla elaborada con ovo líquido pasteurizado, patacas e calabaciña.	Contén ovo . 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 sulfitos .
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--

DÍA		PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS	8	FESTIVO		
MARTES	9	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.
MÉRCORES	10	Lentellas primaveira	Lentellas estufadas con espinazo de porco salado, cebola, cenoria e arroz.	Pode conter trazas de gluten . Os alumnos celiacos comerán garavanzos primaveira.
		Salmón rebozado	Filetes de salmón rebozados con fariña, ovo líquido pasteurizado e pan relado e frito en aceite de xirasol alto oléico.	Contén peixe, gluten e ovo . Os alumnos celiacos ou alérxicos ao ovo comerán salmón á prancha. Os alérxicos ao peixe comerán lombo rebozado.
		Brócoli con allada	Brócoli cociñado ao vapor con allada (aceite de oliva, allo e pemento)	--
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
XOVES	11	Arroz integral con verduriñas	Arroz integral con cebola, allo, cenorias, pementos, xudías verdes.	--
		Tortilla de patacas	Tortilla elaborada con ovo líquido pasteurizado, patacas.	Contén ovo . 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 sulfitos .
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
VENRES	12	Crema de verduriñas	Crema de verduras frescas elaborado con patacas, porros, cabaciña, cenoria e xudías verdes.	--
		Rape ao forno con tomate	Filete de rape cociñado ao forno con salsa de tomate.	Contén peixe . Os alumnos alérxicos ao peixe/marisco comerán filete de polo á prancha.
		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...	--

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS	15	Macarróns integráís á napolitana	Pasta integral fervida con sofrito de tomate, cebola, allo e especias.
		Escalopíns en salsa	Escalopíns de porco fresco cociñado á prancha con salsa de verduras (cebolla, porros, allo, cenorias e tomate).
		Ensalada variada	Leitugas variadas, tomate e cebola. Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...
MARTES	16	Caldo galego	Caldo galego feito con espinazo salado, patacas, repolo e unto...)
		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	17	Crema de cenoria	Crema de verduras frescas elaborado con patacas, porros, cenorias.
		Pescada rebozada	Filetes de pescada rebozados con fariña, ovo líquido pasteurizado e pan relado e frito en aceite de xirasol alto oléico.
		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.
XOVES	18	Fabada	Fabas estufadas con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e chourizo.
		Lombo adoubado á prancha	Lombo adoubado cociñado a prancha.
		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...
VENRES	19	Arroz con tomate	Arroz cociñado ao forno, con sofrito de tomate, cebola e allo.
		Milanesa	Filete de porco empanado con ovo, pan relado e frito en aceite de xirasol alto oléico.
		Ensalada variada	Leitugas variadas, tomate e cebola. Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.
		Froita variada e turrón	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...

