

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS	5	Non lectivo	
MARTES	6	Festivo	
MÉRCORES	7	Non lectivo	
XOVES	8	Arroz integral campesino	Arroz integral con cebola, allo, cenorias, pementos, xudías verdes, e xamón.
		Tortilla de patacas e xamón	Tortilla elaborada con ovo líquido pasteurizado, patacas e xamón.
		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	9	Xudías verdes con allada	Xudías verdes ao vapor refogadas con aceite de oliva, allo e pemento doce.
		Lenguadina rebozada	Filete de linguadina rebozada con fariña, ovo líquido pasteurizado e pan relado e frito en aceite de xirasol alto oléico.
		Patacas dado	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.

DÍA		PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS	12	Lentellas guisadas	Lentella estufada con cebola, cenoria, allo, tomate frito e chourizo.	Contén gluten e leite . Os alumnos celíacos terán pasta sen gluten. Os alumnos intolerantes e/ou alérxicos á lactosa comerán lentellas sen chourizo.
		Hamburguesa en salsa	Hamburguesa fresca mixta de tenreira e porco cociñada con salsa de cebola, pemento vermello, cenoria, allo, aceite de oliva, sal e cúrcuma.	--
		Champiñóns e cenorias ao alliaño	Champiñóns e cenorias refogados en aceite de oliva e allo.	--
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES	13	Macarróns á napolitana	Pasta fervida con sofrito de tomate, cebola, allo e especias.	Conteñen gluten . Os alumnos celíacos terán pasta sen glúten.
		Caldeirada de pescada	Pescada cocida, acedezada con allada (aceite de oliva, allo e pemento doce).	Contén peixe . Pode conter trazas de moluscos e crustáceos . Os alumnos alérxicos ao peixe/marisco comerán filete de polo en salsa.
		Ensalada variada	Leitugas variadas, tomate e cebola. Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.	O vinagre contén sulfitos .
		logur (e froita variada)	logur de Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada.	Contén leite e derivados lacteos (lactosa) Intolerantes /alérxicos poden escoller entre postres de soia o froita.
MÉRCORES	14	Brócoli con allada	Brócoli cociñado ao vapor con allada (aceite de oliva, allo e pemento)	--
		Guiso de pavo con patacas	Guiso de pavo con verduriñas (cebola, allo, cabaciña, cenoria...)	--
		Patacas	Patacas cociñadas ao vapor con aceite de oliva e sal	--
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
XOVES	15	Sopa minestrone	Sopa de verduras (porros, cebola, cenoria) triturados, con pasta.	Contén glúten . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen gluten.
		Lombo de cerdo rebozado	Filetes de lombo rebozados con fariña, ovo líquido pasteurizado e pan relado e frito en aceite de xirasol alto oléico.	Contén gluten e ovo . Os alumnos celíacos ou alérxicos ao ovo comerán lombo á plancha.
		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	16	Paella integral de verduras	Arroz integral con cebola, pemento vermello , cenocia, chícharos, aceite de oliva, allo e sal.	--
		Garavanzos con verduras e bacallau	Garavanzos estufados con, cebola, cenoria, espinaca, allo, tomate frito e bacallau.	Contén peixe . Pode conter trazas de moluscos e crustáceos . Os alumnos alérxicos ao peixe/marisco comerán filete de polo á plancha.
		-	-	-
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--

DÍA		PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS	19	Fideuá vexetal	Guiso de fideos con verduras (cebola, allo, pemento roxo, cenorias) e caldo de polo	Contén gluten . Os alumnos celiacos terán pasta sen gluten.
		Polo guisado	Xamonciños de polo guisados con verduras (cebola, cenoria, pemento vermello, tomate, 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...	--
MARTES	20	Lentellas con chourizo	Lentellas estufadas con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e chourizo.	Pode conter trazas de gluten . Os alumnos celiacos comerán garavanzos con chourizo.
		Lenguadina en salsa verde	Filete de linguadina cociñada en salsa verde (aceite de oliva, allo, cebola, perexil, viño branco, auga de cocción rape, caldo de verduras (porro, cebola, cenoria), fariña de millo).	Contén peixe e sulfitos . Os alumnos alérxicos ao peixe/marisco comerán escalopíns en salsa.
		Puré de patacas	Patacas frescas con aceite de oliva e sal	--
		logur (e froita variada)	logur de Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada.	Contén leite e derivados lacteos (lactosa) Intolerantes /alérxicos poden escoller entre postres de soia o froita.
MÉRCORES	21	Crema de verduras	Crema de verduras frescas elaborado con patacas, porros, cabaciña, cenoria e xudías verdes.	--
		Escalopíns en salsa	Escalopíns de porco fresco cociñado á plancha con salsa de verduras (cebolla, porros, allo, cenorias e tomate).	--
		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	22	Fabas salteadas con xamón	Fabas salteadas con xamón york refogadas en aceite de oliva e pementón.	--
		Tortilla francesa	Tortilla elaborada con ovo líquido pasteurizado.	Contén ovo . Os alumnos alérxicos ao ovo comerán filete de polo á plancha.
		Boniato asado	Boniato cociñado ao forno.	--
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
VENRES	23	Arroz con tomate	Arroz cociñado ao forno, con sofrito de tomate, cebola e allo.	--
		Luras á romana	Luras rebozadas con fariña e ovo, frito en aceite de xirasol alto oléico.	Contén moluscos, ovo e gluten . Pode conter crustáceos . Os alumnos celiacos e/ou alérxicos ao ovo comerán luras enfariñadas so con farina de millo. Os alérxicos ao peixe comerán filete de porco á plancha.
		Verduriñas salteadas	Xudía verde, xudía amarela, cenoria, berenxena, cebola e allo refogadas en aceite de oliva e sal.	--
		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 de estreliñas	Sopa elaborada con caldo de polo caseiro, porros, cenorias, cebola e pasta.	Contén glúten . Os alumnos celíacos terán sopa de pasta sen glúten.
		Albóndegas á cazadora con verduriñas	Albóndegas mixtas guisadas con cebola, allo, champiñóns, cenoria, fariña de millo e salsa de tomate	Contén soia e sulfitos . Os alumnos alérxicos comerán lombo de sajonia á prancha.
		Chícharos	Chícharos cociñados ao vapor e aderezados con aceite de oliva e sal.	--
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES	27	Lentellas hortelanas	Lentellas estufadas con calabaciña, cebola, porro, cenoria, pemento verde, allo, pementón doce , aceite de oliva e sal.	Pode conter trazas de gluten . Os alumnos celíacos comerán garavanzos primavera.
		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 sulfitos .
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MÉRCORES	28	Arroz integral milanesa	Arroz integral con cebola, allo, cenorias, pementos, xudías verdes.	--
		Tortilla de patacas e chourizo	Tortilla elaborada con ovo líquido pasteurizado, patacas e chourizo.	Contén ovo . 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 sulfitos .
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
XOVES	29	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 peixe, ovo e gluten . Pode conter moluscos e crustáceos . 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 leite e derivados lacteos (lactosa) Intolerantes /alérxicos poden escoller entre postres de soia o froita.
VENRES	30	Fabas vermellas guisadas	Fabas varmellas estufadas con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e chourizo.	--
		Xamón asado	Xamón asado con sofrito de verduras (cebola, allo, cenoria, pemento e tomate)	--
		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...	--