

DÍA		PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS	2	Patacas con chourizo	Patacas fritidas en aceite de xirasol alto oléico con chourizo.	--
		Filete de polo en salsa	Filete de polo 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.	O vinagre contén <u>sulfitos</u> .
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES	3	Crema de verduriñas	Crema de verduras frescas elaborado con patacas, porros, cabaciña, cenoria e xudías verdes.	--
		Pasta integral con tomate e atún	Paste integral fervida con tomate frito e atún	Contén <u>gluten e peixe</u> . Os alumnos celíacos terán pasta sen gluten. Os alumnos alérxicos ao peixe comerán pasta con tomate e xamón.
		--	--	--
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MÉRCORES	4	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.
		Lombo adoubado á prancha	Lombo adoubado cociñado a prancha.	--
		Cenorias "baby"	Cenorias baby cociñadas ao vapor	--
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
XOVES	5	Sopa de polo con arroz	Sopa elaborada con caldo de polo casero, cenoira, porro, cebola e arroz.	--
		Tortilla de patacas	Tortilla elaborada 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> .
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
VENRES	6	Brócoli con allada	Brócoli cociñado ao vapor con allada (aceite de oliva, allo e pemento)	--
		Lenguadina 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 limanda á prancha. Os alérxicos ao peixe comerán lombo rezodado.
		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 ou froita.

DÍA		PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS	9	Arroz integral con tomate	Arroz integral cociñado ao forno, con sofrito de tomate, cebola e allo.	--
		Hamburguesa á prancha	Hamburguesa fresca mixta de tenreira e porco cociñada á prancha.	Contén <u>Sulfitos</u> .
		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	10	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	11	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.
		Bacallau empanado	Filetes de bacallau	Contén <u>peixe</u> e <u>gluten</u> . Pode conter <u>crustáceos</u> , <u>moluscos</u> , <u>ovo</u> , <u>soia</u> e <u>leite</u> . Os alumnos celíacos ou alérxicos ao ovo, soia, leite, comerán pescada en salsa verde. Os alérxicos ao
		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	12	Sopa de polo e fideiños	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.
		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.	Contén <u>leite</u> e <u>derivados lácteos (lactosa)</u> Os alumnos intolerantes/alérxicos a lactosa poden tomar postres de soia ou froita.
VENRES	13	Lentellas primaveira	Lentellas estufadas con espinazo de porco salado, cebola, cenoria e arroz.	Pode conter trazas de <u>gluten</u> . Os alumnos celíacos comerán garavanzos primaveira.
		Tortilla de patacas e xamón	Tortilla elaborada con ovo líquido pasteurizado, patacas e xamón york.	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> .
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--

DÍA		PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS	16	NON LECTIVO		
MARTES	17	NON LECTIVO		
MÉRCORES	18	NON LECTIVO		
XOVES	19	Fabas estufadas c/ chourizo	Fabas estufadas con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e chourizo.	Contén leite . Os alumnos intolerantes e/ou alérxicos á lactosa comerán fabada sen chourizo.
		Albóndegas de polo con tomate	Albóndegas de polo con tomate frito.	Contén gluten, soia e sulfitos . Os alumnos alérxicos comerán xamonciños de polo ao alliao.
		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	20	Crema de cenoria	Crema de verduras frescas elaborado con patacas, porros, 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 celiacos 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 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.

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS	23	Caldo Galego	Caldo con patacas, repolo, espiñazo de porco salado, chourizo e unto.
		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	24	Garavanzos con verduras	Garavanzos estufados con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria, cabacinas e acelgas.
		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.
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...
MÉRCORES	25	Sopa minestrone	Sopa de verduras (porros, cebola, cenoria) triturados, con pasta.
		Lacón á feira	Lacón cocido e aderezado con aceite de oliva e pementón.
		Puré de patacas	Patacas frescas cociñadas ao vapor e aderezadas con aceite de oliva e sal.
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...
XOVES	26	Xudías verdes refogadas con xamón	Xudías verdes ao vapor con xamón york refogadas con aceite de oliva e pementón.
		Lengudina rebozada	Filete de lengudina rebozada con fariña, ovo líquido pasteurizado e pan relado e frito en aceite de xirasol alto oléico.
		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.
VENRES	27	Lentellas estufadas	Lentellas estufadas con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e chourizo.
		Tortilla de patacas e calabaciña	Tortilla elaborada con ovo líquido pasteurizado, patacas e calabaciña.
		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...