

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS	6	SEMANA SANTA	
MARTES	7	Garavanzos con chourizo	Garavanzos estufados con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e chourizo. Contén leite . Os alumnos intolerantes e/ou alérxicos á lactosa comerán garavanzos sen chourizo.
		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	8	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	9	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 celiacos e/ou alérxicos ao ovo comerán pescada á prancha. Os alérxicos ao peixe comerán filete de poldo 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	10	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... --

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS 13	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 sulfitos .
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES 14	Crema de verduras	Crema de verduras frescas elaborado con patacas, porros, cabaciña, cenoria e xudías verdes.	--
	Pasta con tomate e atún	Pasta fervida con tomate frito e atún	Contén gluten e peixe . 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 15	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.
	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 16	Sopa de polo e fideiños	Sopa elaborada con caldo de polo casero, cenora, porro, cebola e fideiños.	Contén gluten . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen gluten.
	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 17	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 peixe, gluten e ovo . 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, cenoras, 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 leite e derivados lácteos (lactosa) Os alumnos intolerantes/alérxicos a lactosa poden tomar postres de soia ou froita.

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS 20	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 Sulfitos .
	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 21	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 22	Garavanzos estufados	Garavanzos estufados con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e chourizo.	Contén leite . Os alumnos intolerantes e/ou alérxicos á lactosa comerán garavanzos estufados sen chourizo.
	Bacallau empanado	Filetes de bacallau	Contén peixe e gluten . Pode conter crustáceos, moluscos, ovo, soia e leite . Os alumnos celíacos ou alérxicos ao ovo, soia, leite, comerán pescada en salsa verde. Os alérxicos ao peixe/mariscos, comerán lombo rebozado.
	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 23	Sopa de polo e fideiños	Sopa elaborada con caldo de polo casero, cenoria, porro, cebola e fideiños.	Contén gluten . 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 leite e derivados lacteos (lactosa) Os alumnos intolerantes/alérxicos a lactosa poden tomar postres de soia ou froita.
VENRES 24	Lentellas primaveira	Lentellas estufadas con espinazo de porco salado, cebola, cenoria e arroz.	Pode conter trazas de gluten . Os alumnos celíacos comerán garavanzos primaveira.
	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...	--

LUNS	27	Crema de porros	Crema de verduras frescas elaborado con patacas, e porros.	--
		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 distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES	28	Macarróns integráís á napolitana	Pasta integral fervida con sofrito de tomate, cebola, allo e especias.	Conteñen gluten . Os alumnos celíacos terán pasta sen glúten.
		Rabas empanadas	Rabas (tiras de pota) rebozadas con pan relado e fritidas en aceite de xirasol alto oléico.	Contén Moluscos e Gluten . Pode conter trazas de peixe, leite e crustáceos . Os intolerantes/alérxicos comerán xamón á prancha.
		Ensalada variada	Leitugas variadas, tomate e cebola. Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.	O vinagre contén sulfitos .
		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 ou froita.
MÉRCORES	29	Arroz integral milanesa	Arroz integral con cebola, allo, cenorias, pementos, xudías verdes.	--
		Tortilla de patacas e york	Tortilla elaborada con ovo líquido pasteurizado, patacas e xamón york.	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	30	Fabas con tomate	Fabas brancas fervidas con tomate frito	--
		Escalopíns en salsa	Escalopíns de porco fresco cocido 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...	--